Platillo Sabio: Pescado en salsa y guiso con rajas

Tecnología doméstica: estrena jardinera

Revista del Consumidor

Salud y nutrición

Y las 5 MUEBLERÍAS con más quejas son...
> sig. página

10 consejos para mejorar tus hábitos alimenticios
Página 12

Huevo mitos y realidades
Página 32

Para este Día de Muertos
Calabaza de Castilla
Página 10

Obesidad infantil
Sobrepeso en tu hijo
Página 19

Qué y cuánto comer durante la infancia
Aliméntate sanamente
Página 26

Tintes para caballero
¿Te dan pena tus canas?
Página 42

OCTUBRE DE 2016 Núm. 476
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de octubre de 2016

7 503021 754318 00476

¡BLOQUEA LAS LLAMADAS PUBLICITARIAS!

Registra tu número fijo o celular llamando al

9628 0000

desde las ciudades de Guadalajara, México, Monterrey y sus áreas metropolitanas

01800 962 8000

desde cualquier otro lugar de México

http://repep.profeco.gob.mx

en línea

En 60 segundos evitarás que empresas de los sectores Comercial, Telecomunicaciones o Turístico te llamen con mensajes comerciales o usen tu información con fines mercadotécnicos o publicitarios.

Los proveedores y empresas tendrán hasta 30 días a partir de tu inscripción para dejar de llamarte. Si después de ese momento continúan las llamadas, denúncialas al Teléfono del Consumidor:
5568 8722 - 01800 468 8722

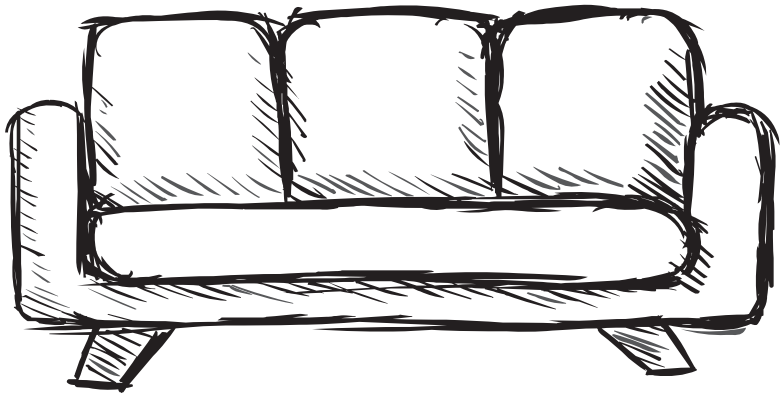
Si requieres más información sobre el
Registro Público para Evitar Publicidad
visita **http://repep.profeco.gob.mx**

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Las 5 mueblerías con más quejas presentadas ante Profeco son:



	Quejas*	Conciliación	Principales motivos de reclamación
INGENIA MUEBLES	**750**	**96%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Cumplir los plazos para la entrega del producto o servicio ▪ Devolver el depósito
D'EUROPE MUEBLES	**398**	**92%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Cumplir los plazos para la entrega del producto o servicio ▪ Devolver el depósito
MUEBLES DICO	**278**	**90%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Realizar cambio o devolución de producto ▪ Hacer efectiva la garantía
GD COMERCIALIZADORA DEL BAJÍO, S.A DE C.V	**193**	**95%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Hacer efectiva la garantía ▪ Realizar cambio o devolución de producto
DIVERSIDAD PARA EL HOGAR, S.A DE C.V	**166**	**94%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Realizar cambio o devolución de producto ▪ Cumplir plazo de entrega del producto o servicio

*Cifras de julio 2015 a junio 2016

Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: **datos.profeco.gob.mx**

Si tienes dudas o fuiste víctima del abuso de alguna de éstas o cualquiera otra mueblería, podemos ayudarte. Entra a **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** o llámanos al **5568 8722** - **01800 468 8722**.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

4 | *Léxico consumidor*
Cuentas claras para tu retiro

6 | *Qué hacer si...*
Compraste tu entrada a un concierto pero lo cancelan

8 | *Guía de compra*
Seguro para auto

10 | *De temporada*
Calabaza de castilla,

12 | *Salud y nutrición*
10 consejos de salud y para comer mejor todos los días

14 | *Economía digital*
Compras a la mano

16 | *Entre bits y bytes*
Operadores Móviles Virtuales

32 | *Estudio de Calidad*

Huevo mitos y realidades

¿LOS ROJOS SON MEJORES QUE LOS BLANCOS? ¿HAY QUE COMER CLARAS, PERO NO YEMAS? ¿VALE LA PENA GASTAR MÁS EN LAS OPCIONES ORGÁNICAS? CONOCE LAS RESPUESTAS EN ESTE REPORTE DEL LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR DE PROFECO

42 | *El laboratorio Profeco presenta*

Ese señor de las canas, acá está su TINTE

Esas canas que adornan tus sienes, lobo plateado, pueden desaparecer fácilmente con un buen tinte. Conoce las opciones y escoge la que se ajuste a tus necesidades y gustos

19 | *Tendencias*
Obesidad infantil Recomendaciones para combatirla desde casa

24 | *¡Ya viene el Buen Fin!*
Saca un 10 en el ¡Buen Fin!

26 | *Brújula de compra*
¡De todo un poco! Alimentate sanamente

28 | *Radiografía*
Tamiz metabólico neonatal

52 | *Tecnología doméstica*
Jardín de hierbas en escalera

54 | *Manos a la obra*

Coatepec: una historia llena de café

56 | *Numeralia*
La muerte en México

Revista del **Consumidor**

Procurador Federal del Consumidor
Ernesto Nemer Alvarez

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Martha Angón Paz

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Uriel Rodríguez Meléndez

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Montserrat Bustos Cardona

Reporteras
Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Aarón Colín Abúndez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Essa Borquez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Alberto Rojas Eguiluz
Adriana Vera Orozco

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución nacional por Ibermex Distribuidora SA de CV: Prolongación 16 de Septiembre 4, interior 2, Col. Barrio Nativitas. Tultitlán, Estado de México; y a través del Despacho Arredondo e Hijos Distribuidora SA de CV: Iturbide 18 D, Col. Centro. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 41,550 ejemplares.

CUENTAS CLARAS PARA TU RETIRO

Para que no te quede duda de lo que tienes, aquí te presentamos algunos términos que seguramente verás en el estado de cuenta de tu Afore

Administradora de Fondos para el Retiro (Afore)
Instituciones financieras que administran las cuentas de ahorro para el retiro de los trabajadores. A excepción de PENSIONISSSTE, todas son privadas y están sujetas a la normatividad de los sistemas de ahorro para el retiro.

Aportaciones voluntarias
Cantidades adicionales que aporta el patrón o el trabajador, que pueden ser retiradas de dos a seis meses después del primer depósito.

Aviso de baja
Documento que muestra que el trabajador dejó de laborar y por lo tanto de cotizar, ya sea en el IMSS o en el ISSSTE.

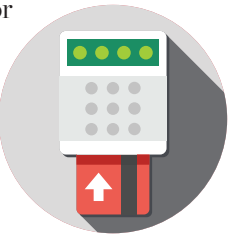
Beneficiarios
Acreedores de la pensión y/o los recursos de retiro de un trabajador en caso de que fallezca.

Comisión
Monto que cobra la Afore por el servicio de administración, resguardo e inversión de los recursos de la cuenta individual del trabajador.

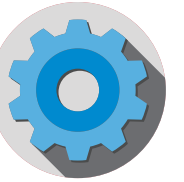
Rendimiento
Son los intereses que genera la inversión de los recursos de los trabajadores.

Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)
Organismo público encargado de orientar, informar y promover la educación financiera, y de atender y resolver quejas y reclamaciones de los usuarios de servicios y productos financieros.

Pensión garantizada
Pensión mínima a la que el trabajador tiene derecho después de cumplir con los requisitos previstos en las leyes de Seguridad Social.



Retiros parciales
Retiros de la cuenta individual de los que se puede disponer en caso de matrimonio (una sola vez en la vida) y desempleo (una vez cada cinco años).



Sociedad de Inversión Especializada en Fondos para el Retiro (Siefore)
Fondos de inversión en que las Afores invierten los recursos de los trabajadores para generar rendimientos. Existen cuatro diferentes, de acuerdo con la edad de cada trabajador.

Para saber más entra a **http://rdel.co/consar** o llama a **SARTEL** desde cualquier parte del país al **(55) 1328 5000**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CANILEC

Decálogo CANILEC

En la compra de productos lácteos tienes derecho a:

1. Ser informado con claridad y veracidad sobre el tipo de producto y sus características.
2. Recibir la cantidad de contenido neto que se declara en el envase.
3. Que en la etiqueta se nombre leche sólo a los productos de origen animal y no vegetal.
4. Adquirir productos de calidad y con información sobre valores nutrimentales.
5. Contar con información en los envases donde se declaren visiblemente lote y fecha de caducidad.
6. A no ser confundido con el uso de elementos en el envase de productos que no contengan leche.
7. Que los envases de los alimentos y bebidas se encuentren en óptimo estado.
8. Que en los anaqueles y refrigeradores los productos lácteos estén separados de los que no lo son, para evitar confusión en la selección.
9. Te sea entregado un comprobante para el caso de reclamación y sean respetados los precios y promociones.
10. Ser informado de las vías o medios para hacer aclaraciones o quejas sobre el producto.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

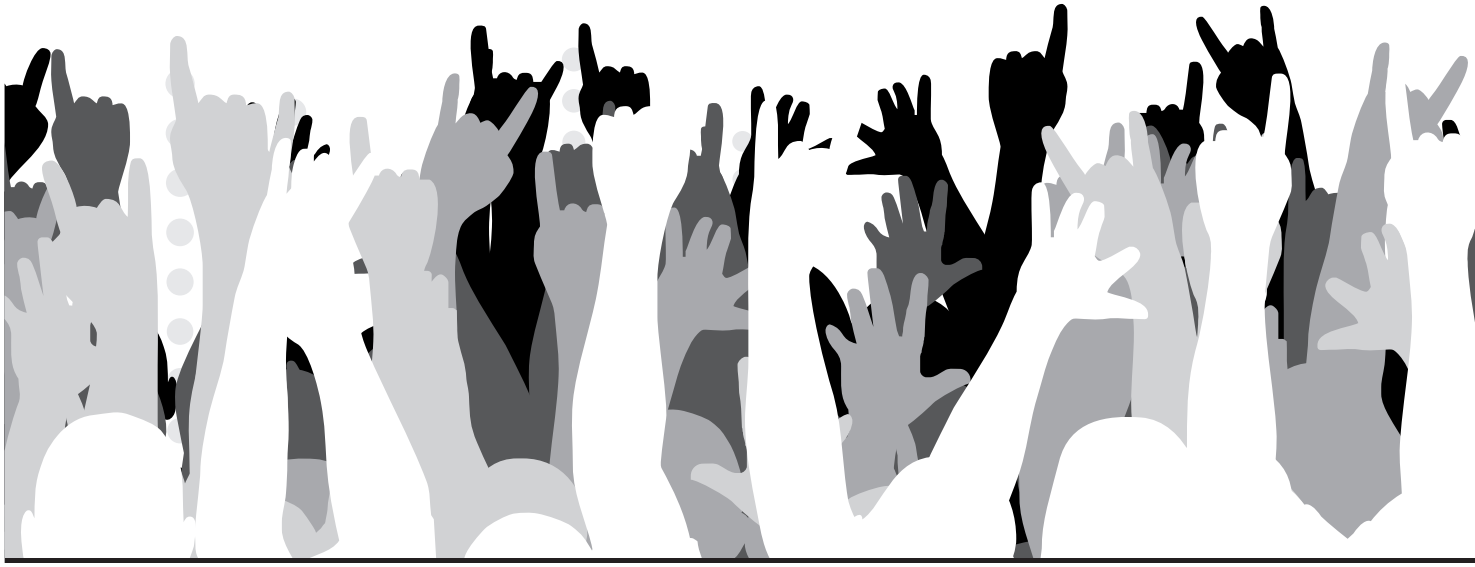
Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

Compraste tu entrada a un concierto pero lo cancelan

Existen muchos imprevistos que pueden llevar a que los organizadores de un concierto masivo cancelen la presentación de tu artista favorito. Sin embargo, al momento de adquirir tu entrada estás protegido como espectador. Conoce los distintos escenarios en los que puedes ejercer tus derechos como consumidor.

1 Cuando la venta de los boletos haya sido anticipada y el espectáculo se suspenda o se lleve a cabo en otra fecha, hora o lugar, los prestadores del servicio tienen la obligación de reintegrarte el costo del boleto o, si prefieres, tu acceso en igualdad de condiciones a otra función del espectáculo, cuando esto sea posible.

2 En caso de que el evento se suspenda por causas de fuerza mayor o como medida de seguridad, los prestadores del servicio tendrán la obligación de notificarlo a la autoridad correspondiente, tan pronto como sea de su conocimiento. También deberán comunicarlo al público por los mismos medios que utilizaron para su difusión, indicando el domicilio y los horarios a los que se podrá acudir para obtener la devolución de su dinero.

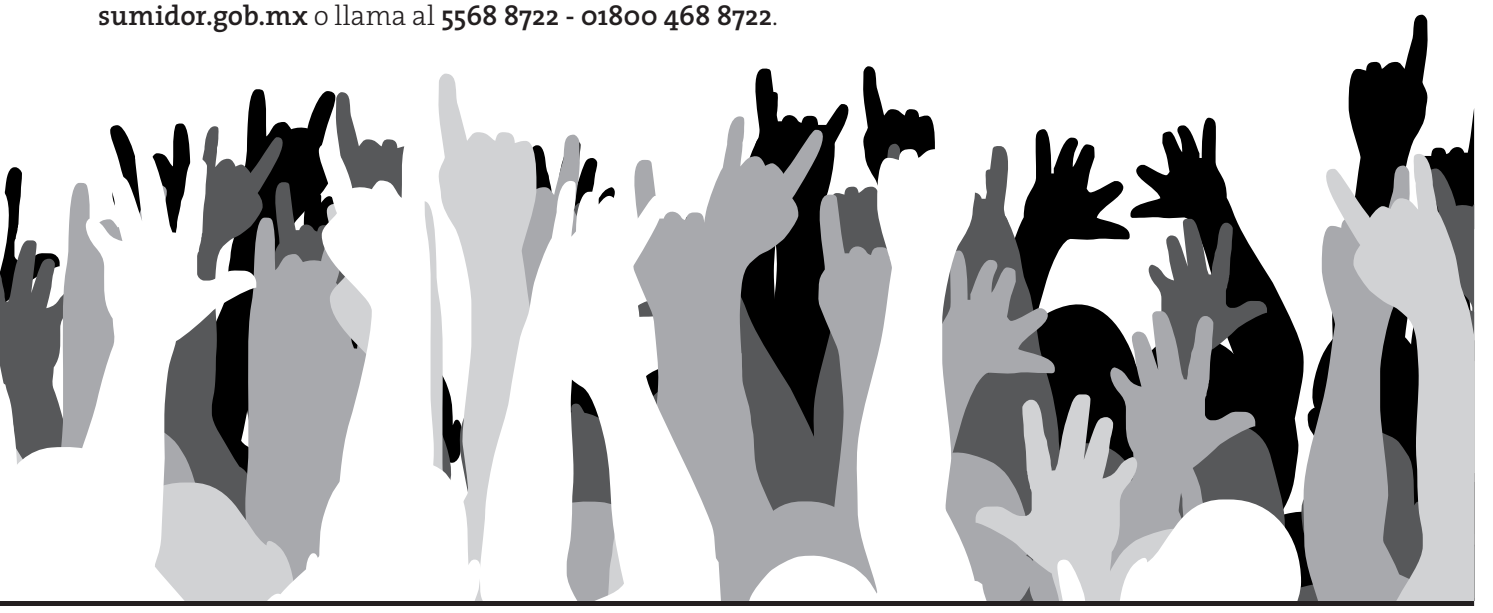


La reclamación busca iniciar el procedimiento conciliatorio, mediante el cual la Profeco tiene la facultad de exhortar a las partes para buscar una solución

3 La Ley Federal de Protección al Consumidor establece que en caso de que la suspensión se origine por causas imputables al proveedor, los consumidores tendrán derecho a la devolución de la cantidad pagada y a recibir una bonificación, la cual no podrá ser inferior al 20% del precio pagado.

4 En cualquiera de los casos anteriores, podrás exigir que te bonifiquen o compensen al presentar la reclamación correspondiente ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), o bien, ante la autoridad judicial competente.

Conoce más detalles sobre cómo puedes hacer respetar tus derechos como consumidor. Visita **http://www.telefonodelconsumidor.gob.mx** o llama al **5568 8722 - 01800 468 8722**.



Guía de Compra

Seguro para auto

No te confundas entre las distintas coberturas del seguro para tu auto y sus costos

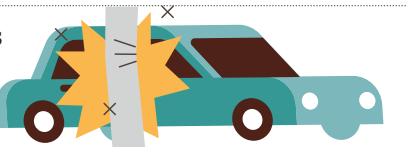
Antes de contratar o renovar el seguro de tu vehículo, ten en cuenta los siguientes puntos:

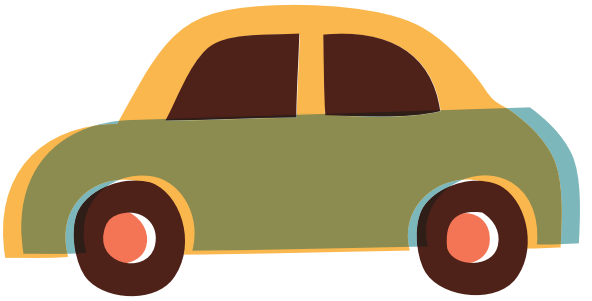
- **El mercado ofrece tres coberturas:**

- **Amplia.** Cubre los daños ocasionados por colisiones y vuelcos, robo total del vehículo, daños a terceros, gastos médicos y legales y asistencia vial.

- **Limitada.** Protege ante robo total del auto, daños materiales diferentes a colisiones y vuelcos, daños a terceros, gastos médicos y legales, asistencia vial.

- **Responsabilidad civil.** Sólo cubre los daños a terceros.





- **Para decidir entre una y otra cobertura, un buen referente es la antigüedad de tu auto**

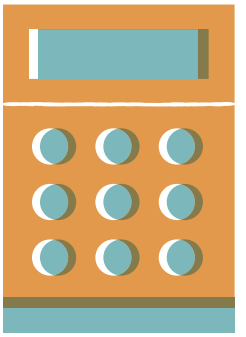
Si es un modelo reciente te conviene una cobertura amplia, pero si ya tiene 12 o 15 años es mejor una limitada, ya que el costo de reparación del auto en caso de choque, por ejemplo, sería muy alto.

- **Algunas aseguradoras ofrecen servicios adicionales como:**

Sumas mayores en gastos médicos a ocupantes, menores porcentajes en deducible, devolución de primas o auto sustituto en caso de que tu vehículo se encuentre en reparación o sea robado.

- **Procura contratar el servicio con un agente autorizado** por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF)

• Pide recomendaciones a tus conocidos
Siempre es bueno conocer la experiencia de alguien más que haya asegurado su auto.



• Cotiza y compara
Al tener al menos tres cotizaciones distintas, podrás evaluar las diferencias básicas entre cada una y obtener la más adecuada a tus necesidades.

• Cuando analices el seguro, dale prioridad a las coberturas y deducibles
En caso de que tu vehículo requiera alguna reparación, pregunta qué tipo de talleres autoriza la agencia de seguros.

En estos casos la aseguradora no brinda la protección contratada:

- Cuando el conductor no cuenta con licencia o permiso vigente para conducir.

- Si quien ocasionó el siniestro se encontraba en estado de ebriedad o bajo el influjo de estupefacientes.

- Si la póliza estaba vencida o no estaba renovada.

En estas circunstancias la compañía se libera de la responsabilidad del pago de los daños.

• Cada empresa tiene sus criterios para estimar el costo del seguro con base en el año y modelo del vehículo, periodos de pago, y de los datos del usuario, como la zona donde vive, edad, sexo y estado civil.

• Pregunta por las diferentes formas de pago
Generalmente puede pagarse en una sola exhibición, anual o en forma fraccionada (mensual, trimestral o semestral). El costo de pago fraccionado se incrementa al ser mayor el número de pagos.

• No olvides la fecha de vencimiento de la póliza para renovarla o cambiar de compañía por lo menos con un mes de anticipación.

Si quieres saber más

¿Qué hacer si... deseas contratar un seguro para tu auto? ["Revista del consumidor TV" 33.4]

http://rdel.co/seguroauto

Dale PLAY

Fuentes
Revista del Consumidor. (Septiembre 2012). *Finanzas personales. Seguros: todo lo que necesitas saber*. Revista del Consumidor, 427, 18-21
Brújula de compra. (2012). *Lo que debes saber sobre seguros* en http://bit.ly/NeOf6s

De Temporada

Calabaza de Castilla

Es símbolo del otoño y parte importante de la ofrenda en los altares del Día de Muertos. En esta época aprovecha y disfruta los más diversos platillos de temporada que incluyen este delicioso ingrediente

Principales estados productores: Sonora, Michoacán, Baja California, Puebla y Guanajuato. En promedio producen 24 mil toneladas al año.

- Esta especie de calabaza es de gran tamaño, casi redonda, puede ser lisa o con costillas curveadas, su cáscara es gruesa, la pulpa puede ser amarilla o anaranjada y contiene una importante cantidad de semillas o pepitas.

Propiedades

- Excelente fuente de carotenoides, vitamina C y potasio, que se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Su color naranja se debe a su gran contenido de beta-caroteno, que al ser consumido se convierte en vitamina A, esencial para la salud ocular, pues ayuda a la retina a absorber y procesar la luz.
- Contiene luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que se cree ayudan a prevenir las cataratas y que incluso pueden retardar el desarrollo de la degeneración macular.[1]
- Tiene casi 20% de la cantidad recomendada diaria de vitamina C.

Beneficios

- Es rica en fibra, por lo que da la sensación de estar satisfecho por más tiempo, y además ayuda a bajar los niveles de colesterol.
- La pulpa contiene mucílagos, que protegen la mucosa del estómago, calman la irritación y el dolor.
- En la medicina tradicional, el jugo que se extrae de las hojas, los tallos y la resina obtenida de la cáscara se emplea para tratar llagas y quemaduras.

Las semillas se cuecen aparte

- Son una excelente fuente de magnesio, importante para tener huesos y músculos fuertes, así como un sistema nervioso sano.
- Pueden mejorar la función de la vejiga y ayudar a detener la formación de cálculos renales.
- El aceite de semilla de calabaza contiene ácidos grasos omega-3 y omega-6.
- Son ricas en zinc, que mejora la cicatrización de heridas.

Usos

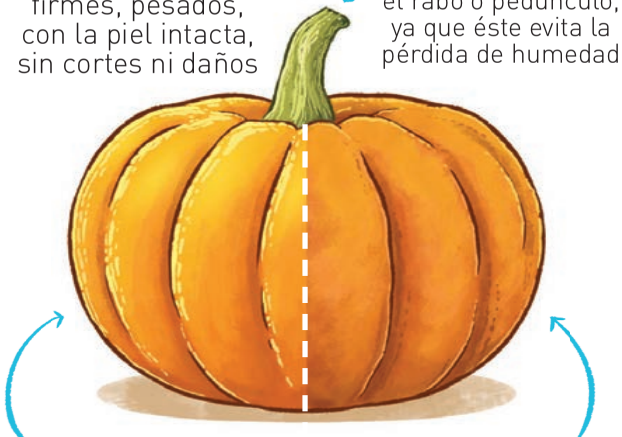
- En dulce, la cabaza en tacha es el postre mexicano más popular durante el Día de Muertos.
- La pulpa es base de sopas, purés, rellenos, complemento de caldos, guarnición, o se puede cristalizar.
- Con la flor se preparan caldos, sopas, atoles, antojitos y tamales. También se rellenan.
- Las semillas son imprescindibles como base del pipián y forman parte en la preparación de moles regionales.
- También se tuestan para comer como botana. Combinadas con miel o jarabe sirven para elaborar palanquetas o como adorno de las pepitorias (obleas).

Gráfico: **Bruno Piña**

Compra y conservación

✓ Elige ejemplares firmes, pesados, con la piel intacta, sin cortes ni daños

Fíjate que conserve el rabo o pedúnculo, ya que éste evita la pérdida de humedad



Una piel brillante puede indicar que aún está inmadura

Si luce áspera podría estar demasiado madura y su carne tenderá a ser fibrosa

Cualquier tipo de calabaza se puede congelar, siempre y cuando:

✓ Esté cocida, ya sea en trozo o puré

✓ En un recipiente o bolsa gruesa de plástico bien sellada

Se conservará bien de cuatro a seis meses

❶ Trastorno ocular que destruye la visión central y aguda, puede dificultar la lectura y visualización de detalles finos. Medline Plus. Información para la salud. (2015). Degeneración macular asociada con la edad, consultado en https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001000.htm. Actualizado el 8 de noviembre de 2015.

Fuentes:

- México en tu mesa. Calabazas en http://mexicoentumesa.mx/productos/calabazas.html
- La calabaza, en http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/hortalizas-y-verduras/2005/09/06/144193.php
- Las especies de calabaza de México, en http://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/las-especies-de-calabaza-de-mexico
- Calabazas y chilacayotes, en http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/alimentacion/calabaza.html
- Medline Plus. Información para la salud. (2015). Degeneración macular asociada con la edad, en https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001000.htm. Actualizado el 8 de noviembre de 2015.
- Pumpkin power: why pumpkins are a superfood, en http://www.superskinnyme.com/superfood-pumpkin.html
- 6 Surprising Health Benefits of Pumpkin, en http://www.webmd.com/food-recipes/features/6-surprising-health-benefits-of-pumpkin#1

10 CONSEJOS DE SALUD Y PARA COMER MEJOR TODOS LOS DÍAS

Por: **Dr. Gabriel J. O´Shea**

Los buenos hábitos y una nutrición balanceada tienen un gran impacto, seas niño, joven o adulto.

1

DESAYUNAR ES LA CLAVE

Los niños que desayunan trabajan más rápido en la resolución de problemas matemáticos y tienen más aciertos.

2

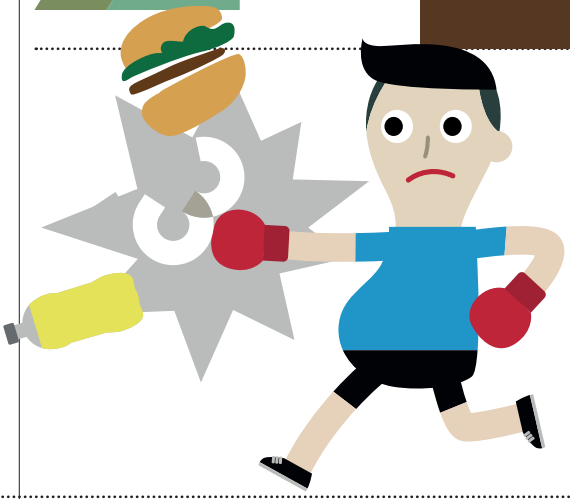
FORTALECE TU CEREBRO

Los niños bien nutridos tienen más capacidad de concentración, prestan atención y participan en clase.

3

MODERA LOS ANTOJITOS

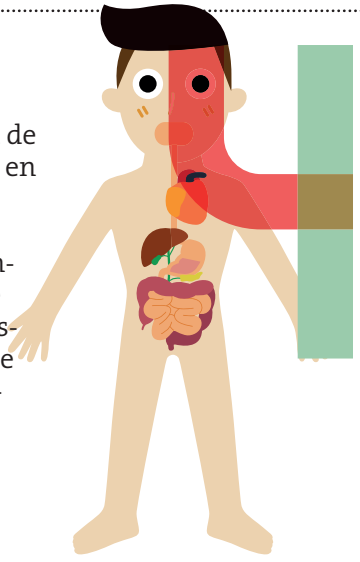
Al salir a la escuela, 69% de los niños pueden tener un peso adecuado para su edad porque no comen algún antojito antes de llegar a casa.



4

MÁS FRUTAS Y VERDURAS

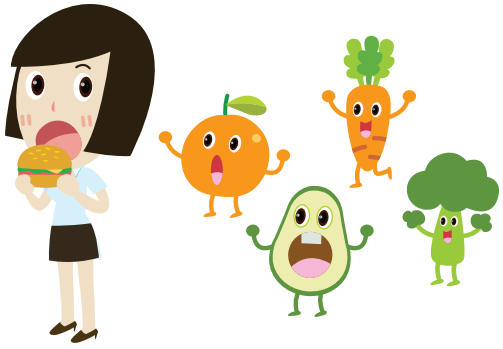
La mayor ingesta de frutas y verduras en el mundo podría evitar 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías isquémicas y 11% de los accidentes cerebrovasculares.



5

COME SALUDABLE

El consumo de 400 gramos diarios de frutas y verduras podría salvar cada año a 1.7 millones de vidas, estima la Organización Mundial de la Salud.

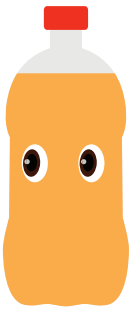


6

EVITA ENFERMEDADES
Alimentarse con dietas altas en frutas, verduras y granos enteros podría evitar hasta 4% de las enfermedades crónicas.

7

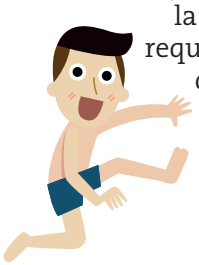
¡AGUAS CON LAS CALORÍAS!
Hasta 2009, el mexicano promedio consumía hasta 3,146 calorías al día. Conformada la dieta por 15.4% de azúcar y sólo 3.4% de frutas.

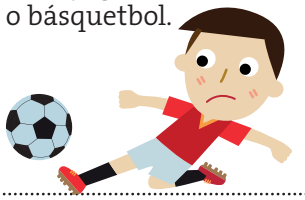


8

SIGUE SU EJEMPLO
Las mujeres adolescentes mexicanas perciben mayores beneficios al comer frutas y verduras.

MÁS ACTIVIDAD = MÁS ENERGÍA
Hacer ejercicio requiere de más energía: la natación, por ejemplo, requiere del doble de calorías que para jugar futbol o básquetbol.





9

10

MENOS CAFEÍNA
Se disminuye el riesgo de desarrollar obesidad en la niñez al evitar el consumo de cafeína en el embarazo.

Fuentes

1. Galiano, M. & Moreno. J.. (2010). *El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre*. Acta Pediatr Esp., 68, 403-408. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
2. Galiano, M. & Moreno. J.. (2010). *El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre*. Acta Pediatr Esp., 68, 403-408. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
3. Shamah, T., Cuevas, L., Méndez, I., Jiménez, A., Mendoza, A., & Villalpando, S.. (2011). *La obesidad en niños mexicanos en edad escolar se asocia con el consumo de alimentos fuera del hogar: durante el trayecto de la casa a la escuela*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 61, 288-295. 2016, septiembre 7, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
4. Uscátegui, R.. (2013). *Editorial*. Perspectivas en Nutrición Humana. , 15, 131-132. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
5. Uscátegui, R.. (2013). *Editorial*. Perspectivas en Nutrición Humana. , 15, 131-132. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
6. Moreno, L., Hernández, D., Silberman, M., Capraro, S., García, J., Soto, G., & Sandoval, E.. (2014). *La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 64, 231-240. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
7. Moreno, L., Hernández, D., Silberman, M., Capraro, S., García, J., Soto, G., & Sandoval, E.. (2014). *La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 64, 231-240. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
8. López, S., Flores, Y., Ávila, H., Gallegos, E., Benavides, R., & Cerda, R.. (2009). *Beneficios y barreras percibidos por adolescentes mexicanos para el consumo de frutas y verduras*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 59, 174-178. 2016, septiembre 7, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
9. Jovani, C., Martínez, C., & Gómez, M.. (2011). *Valoración nutricional en escolares y adolescentes ciclistas de competición*. Recomendaciones dietéticas para el niño deportista. Acta Pediatr Esp., 69, 385-391. 2016, septiembre 8, De ProQuest Health & Medical Collection Base de datos.
10. Li, D., Ferber, J., & Odouli, R.. (2015). *Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of obesity in offspring: a prospective cohort study*. International Journal of Obesity, 39, 658-664. 2016,septiembre 29, De ProQuest Base de datos.

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce otras recomendaciones para seguir una dieta saludable y prevenir enfermedades.

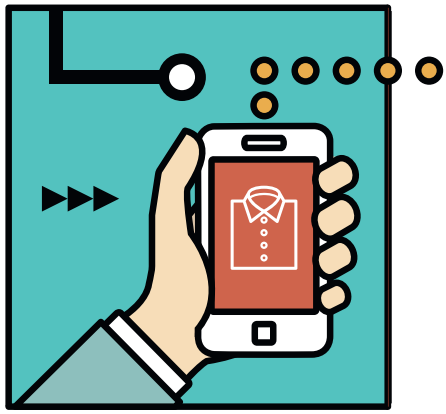
http://rdel.co/oms-sana →

Compras a la mano

Conforme crece la oferta de aplicaciones para solicitar servicios, tu *smartphone* se vuelve más y más indispensable para satisfacer tus necesidades de transporte, limpieza, alimentación ¡y hasta de tener ropa a la medida!

Solicitar un producto o servicio nunca había sido tan fácil y rápido. Gracias a las aplicaciones para teléfonos inteligentes, no es necesario que introduzcas tus datos cada vez que accedas, e incluso las puedes personalizar para que las uses con mayor rapidez.

Aquí te presentamos las que te facilitan más tu día a día:



Servicio	Descripción de la *app*
Transporte	Red de transporte privado que conecta a los pasajeros con los conductores de vehículos, ambos previamente registrados, y que funciona con GPS para localizar el sitio exacto donde inicia y termina el viaje.
Servicios de limpieza	Plataforma para solicitar servicios de profesionales de limpieza a tu domicilio. Funciona tanto desde tu celular como desde tu computadora.
Supermercado a domicilio	Permite hacer tus compras sin salir de tu casa. Las comisiones varían de acuerdo con cada tienda.
Comida	Si no tienes tiempo o ganas de salir ni cocinar, en una sola *app* puedes tener un "menú de menús" para que comas lo que más se te antoje en la comodidad de tu casa u oficina.
Sastrería	Plataforma especializada en ofrecer trajes de hombre a la medida. Las medidas las puedes ingresar también desde tu computadora con la ayuda de tu cámara.

Toma en cuenta que:

- Los servicios aquí presentados pueden no estar disponibles en tu ciudad
- Antes de solicitar un servicio, revisa las comisiones y los costos de entrega
- La mayoría aceptan múltiples opciones de pago, como tarjeta de débito, crédito, plataformas de pago en línea o pago en efectivo a contra entrega
- Lee los términos y condiciones que te ofrece cada servicio

Ventajas	Ejemplos	
● Competitividad, lo que mejora la oferta ● Pago con tarjeta ● Queda registrado quién es el chofer y la unidad que abordas ● Puedes revisar la ruta y elegir la más rápida	- Cabify - Uber - Easy Taxi - Avant - Taxi Amigo - Ride Ejecutivo	
● Se puede programar la cita cuando mejor te convenga ● Sólo pagas las horas que utilizas ● Pagas al final sólo si estás satisfecho con el servicio	- Aliada MX - Jelp Mi - Zolvers	
● Ahorro de tiempo ● Servicio práctico ● Evitas compras compulsivas	- Soriana - Superama - HEB - Super Kompras - City Market	- Walmart - Linio - Chedraui - Rappi
● Variedad de restaurantes, sin reservaciones y sin salir de casa ● Puedes consultar reseñas y calificaciones de cada restaurante	- Sindelantal - Hellofood - Yelp	
● Entrega a domicilio ● Ingresas tus medidas una vez ● Si el traje no te queda perfecto, la empresa se hace cargo de la compostura	- Sartelier	

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce sobre las compras en línea en nuestro canal de YouTube.com/profecotv

http://rdel.co/compraenlinea

Dale PLAY

Ǝspejismos de la publicidad

Por Essa Borquez

Feliz grito de muertos navideño

Llegó octubre, mes en el que muchos festejan *Halloween* o, mejor aún, comienzan a preparar las tradicionales ofrendas para los primeros días de noviembre. Sin embargo, seguramente te has fijado que a pesar de que aún no sucede ninguna de estas celebraciones, en las tiendas ya se venden todo tipo de adornos y regalos navideños. Así es, Navidad adelantada.

Es más, desde septiembre puedes ir por los pasillos de algunos supermercados o tiendas departamentales y experimentar una clase de angustia del consumidor al no poderte decidir entre comprar una banderita de México, probar la muestra de pan de muerto recién hecho o llevarte un reno de peluche (seguramente ya tienes uno, pero es tentador comprar otro). Y si a esto le sumamos las ya famosas ventas nocturnas, que además de quitarnos horas de sueño reducen nuestras cuentas con ofertas de fin de año anticipadas, los pretextos para sacar la tarjeta de crédito o el efectivo aumentan todos los días.

Imagínate si todos nos adelantáramos a las fechas como lo hacen las tiendas: haríamos la cena de Navidad con la comida de las ofrendas, o decoraríamos con una bandera verde-blanco-y-rojo pero de papel picado. Así es que mejor te recomendamos hacer todo a su debido tiempo y no sentir que la oferta que sale hoy es irrepetible e imposible dejarla ir. Haz tu presupuesto, destina un monto para las compras y los festejos y decide cuándo es mejor hacer uso de éste. Así evitarás duplicar gastos y adelantar cada temporada.

Essa Borquez es publicista de gran ojo para reconocer la buena y la mala publicidad, con un sentido crítico y divertido.

OPERADORES MÓVILES VIRTUALES

Cada día la oferta de telefonía móvil es más amplia y pone a tu alcance nuevas opciones, planes y paquetes. ¿Ya los conoces?

Pareciera que últimamente se multiplican las compañías de telefonía celular. Pero ¡ojo!, no todas son lo mismo: los Operadores Móviles Virtuales (OMV), a diferencia de las grandes telefónicas, no cuentan con una red, sino que utilizan la de un Operador Móvil con Red (OMR), para poder utilizar cualquiera de las tecnologías móviles existentes (2G, 3G, 4G). Funcionan de la siguiente manera:
el modelo de negocio de un OMV requiere de dos componentes (sistemas de gestión y canales de atención a clientes), sobre los cuales define la propuesta de valor para sus clientes y una inversión menor que los operadores tradicionales.

EXISTEN CUATRO TIPOS DE OPERADORES MÓVILES VIRTUALES:

Alianza de ventas
Presta un servicio básico basado en la venta de tarjetas SIM, generalmente de prepago.

Proveedor de servicios
Ofrece atención al cliente y facturación, pero no cuenta con cartera de productos (no vende equipo terminal), ni con infraestructura de red (no tiene antenas).

Proveedor de servicios avanzado / OMV *light*
Es responsable de facturar, atender al cliente, y distribuir equipos terminales y tarjetas SIM.

OMV completo
Opera su propio centro de conmutación que le permite recibir ingresos de interconexión por llamadas entrantes. El caso más claro de un OMV de estas características es el operador que ofrece servicios integrados fijo/móvil, como Virgin Mobile.

I. OBLIGACIONES DE LAS OMV

- Hacer valer los derechos de los consumidores
- Respetar la capacidad, velocidad y calidad contratada
- Registrar su contrato de adhesión
- Permitir la portabilidad ante Profeco
- Ser el único responsable ante el consumidor
- Bonificar en caso de fallas o cobros indebidos
- Utilizar equipos o dispositivos para los servicios móviles debidamente homologados

II. ALGUNOS OMV QUE OPERAN EN MÉXICO

OMV	Operador de Red	Contrato registrado en Profeco
Virgin Mobile (Virgin Mobile de México S. de R.L. de C.V.)	Telefónica	http://rdel.co/virgin
Tuenti (Pegaso PCS, S.A. de C.V.)	Telefónica	http://rdel.co/tuenti
Maz Tiempo (Maz Tiempo, S.A.P.I. de C.V.)	Telefónica	http://rdel.co/maztiempo
Weex (Truu Innovation, S.A.P.I. de C.V.)	Telefónica	http://rdel.co/weex
OUI (Telecomunicaciones 360, S.A. de C.V.)	Telcel	http://rdel.co/oui
QboCel (KUBO CEL, S.A.P.I. DE C.V.)	Telefónica	http://rdel.co/qbocel
MegaTel (Quickly Phone, S.A. de C.V.)	Telcel	No tiene contrato registrado
Bueno Cell (Ibo Cell, S.A.P.I. de C.V.)	Telcel	No tiene contrato registrado
Neus Mobile (Neus Mobile, S.A.P.I. de C.V.)	Telcel	No tiene contrato registrado
Aló (Radiomóvil Dipsa, S.A. de C.V.)	America Móvil	No tiene contrato registrado

Fuente: IFT [http://www.ift.org.mx/politica-regulatoria/convenios-de-comercializacion-de-servicios-moviles-por-parte-de-operadores-moviles-virtuales], Registro Público de **Concesiones** y Profeco. (Información al 1 de septiembre de 2016)

BUENAS PRÁCTICAS QUE PODRÁS ENCONTRAR EN ALGUNOS OMV

- El saldo no expira
- Devolución de saldo a favor en caso de que el servicio sea cancelado durante el año siguiente
- Rescisión del contrato cuando el operador no atienda 3 inconformidades o aclaraciones sobre el mismo tema
- Bonificación cuando el proveedor realice trabajos de mantenimiento fuera de los días y horarios convenidos
- Bonificación estandarizada para las fallas en el servicio
- Aclaraciones de cargos indebidos en 3 días hábiles
- Accesibilidad
- Inscripción automática en el Registro Público para Evitar Publicidad (Repep) repep.profeco.gob.mx
- Infografías con las obligaciones principales en el contrato de adhesión
- Lenguaje más sencillo

De septiembre de 2015 a la fecha se han registrado los siguientes OMV ante Profeco:

- **Weex**
- **OUI**
- **Maz Tiempo**
- **QboCel**

Nuestro compromiso es orientarte

BRÚJULA DE COMPRA

bit.ly/BrújulaDeCompra

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

OBESIDAD INFANTIL

RECOMENDACIONES PARA COMBATIRLA DESDE CASA

Por: Adriana Vera Orozco

Actualmente México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos. Problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.*[1]

El problema es preocupante pues es un tema de salud pública. De acuerdo con datos del *Global Burden of Disease*, el sobrepeso y la obesidad se asocian con otras enfermedades como la diabetes o los padecimientos cardiovasculares, además con trastornos óseos y musculares, así como con algunos tipos de cáncer. En los niños es especialmente preocupante pues el sobrepeso infantil puede determinar su calidad de vida como adulto. Como si los riesgos de salud no fueran pocos, también hay que considerar los problemas psicosociales. Los niños y adolescentes obesos son objeto de una temprana y sistemática discriminación social.[2] Esta estigmatización trae otras consecuencias graves, como un funcionamiento académico deficiente, lo cual también repercute en su desarrollo profesional en la edad adulta.[3]

Se cree que los precios de los alimentos también tienen que ver con el sobrepeso, pero nada está comprobado aún. El proyecto en desarrollo: *¿Calorías baratas, cinturas grandes? El papel de los precios en la epidemia de obesidad en México*, conducido por el INEGI, encontrará respuestas, pero el hecho es que hay familias que no comen sano en casa, cuidando la cantidad de grasa y que los alimentos sean frescos y no procesados. En los padres de familia recae la responsabilidad de enseñar a los niños sobre alimentación saludable y el valor del ejercicio, así como de proveer una dieta balanceada para que desde pequeños tengan esos hábitos.

Adriana Vera Orozco es periodista y madre de dos niños pequeños. Ha escrito para revistas como Women's Health, BBmundo y Farmédica y durante dos años fue editora de Todobebé.com

ADIÓS PARA SIEMPRE

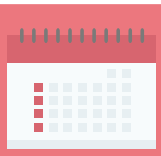
Es en casa donde se pueden controlar los hábitos tanto alimenticios como de ejercicio. Siguiendo las recomendaciones que se encuentran a continuación es más probable tener una vida familiar sana:

Elige carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles como fuente de proteínas

Limita en casa el consumo de azúcar y grasas saturadas

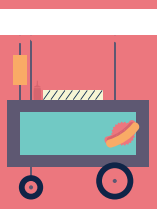
Evita los jugos de fruta, bebidas azucaradas y refrescos: a la hora de la comida y durante el día, beban agua simple de preferencia

Hagan ejercicio juntos: los fines de semana salgan todos a caminar, correr, andar en bicicleta, patines o cualquier otra actividad física que puedan hacer como familia



Planea menús semanales. De esta manera, podrás equilibrar el consumo de carne roja, carne magra y pescado

Prefieran la leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados.



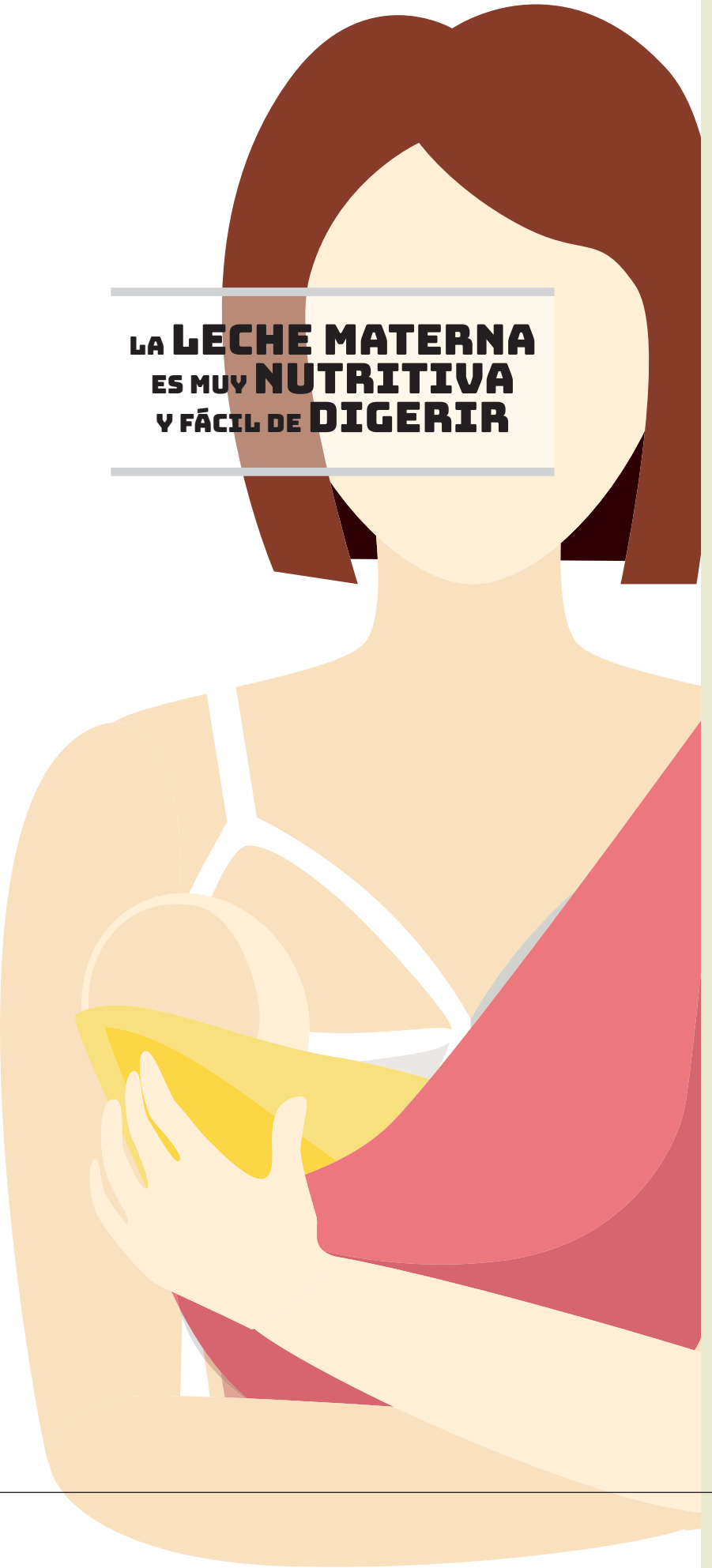
Evita que coman en la calle. Es mejor siempre llevar comida hecha en casa, tanto al trabajo como a la escuela. De refrigerio para el recreo deben comer siempre fruta o verdura, fibras integrales, frutos secos, nueces y agua simple

El tamaño de las raciones es importante. Vigila que las porciones sean las adecuadas de acuerdo con su edad.

Pon el ejemplo. Si quieres que tus hijos coman frutas, verduras y alimentos integrales, que las vean todo el tiempo en la mesa, en sus platos y en los tuyos. Quizás te cueste trabajo que las acepten, pero con la insistencia y el ejemplo se les formará el hábito tarde o temprano

Coordina con el comité escolar que los refrigerios escolares sean también saludables

CON MODERACIÓN, TODOS LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO. EL SECRETO ESTÁ EN BALANCEAR Y COMBINAR CORRECTAMENTE Y EN EL TAMAÑO ADECUADO DE LAS PORCIONES.



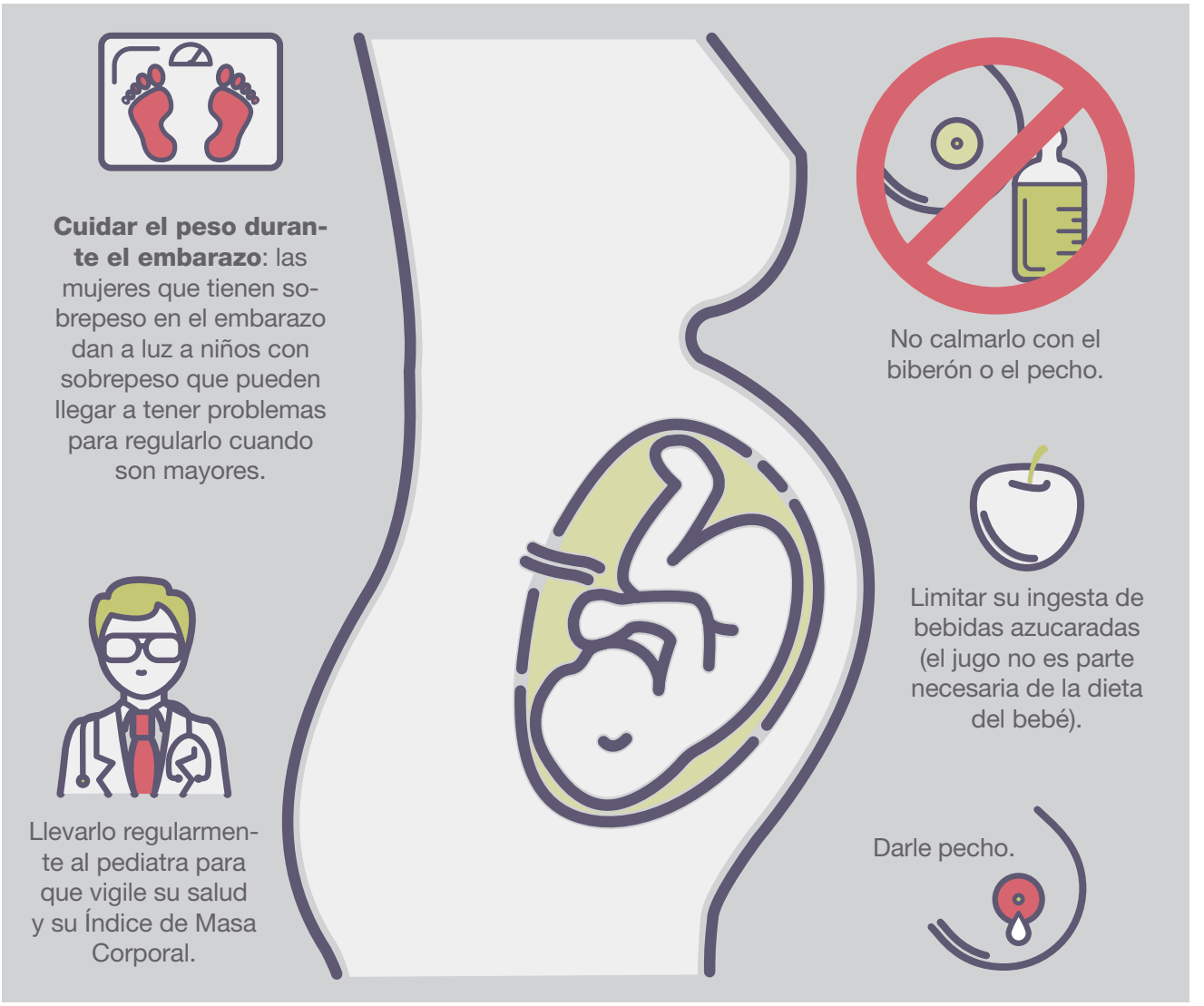
LACTANCIA, FÓRMULAS Y SOBREPESO

Se habla mucho de la importancia de la lactancia materna para fortalecer el sistema inmunológico, de lo práctico que resulta y de lo favorecedor que es para la economía familiar. Sin embargo, poco se habla del supuesto vínculo entre obesidad y las fórmulas que toman los bebés que no son amamantados.

No se ha comprobado que las fórmulas infantiles sean causa de obesidad en los niños; sin embargo, lo que sí afecta a los niños es la introducción temprana de sólidos, como lo publicaron en el diario de *JAMA Pediatrics* en 2011. Los investigadores descubrieron que una introducción demasiado pronta de alimentos como cereal o comida para bebé deshidratada estaba ligada a un alto riesgo tanto de obesidad como de alergias alimentarias. Dicha publicación fundamenta sus conclusiones en el hecho de que la leche materna es muy nutritiva y fácil de digerir, y que al tomar del pecho el niño decide cuándo y cuánto comer, lo que le ayuda a desarrollar patrones alimenticios sanos. Por último, aseguran que los bebés que son amamantados tienen una mayor facilidad de regular su ingesta de alimento y por lo tanto son menos propensos a la obesidad.[4]

LOS BEBÉS Y SU SALUD

Nuestras madres estaban convencidas de que un bebé pasado de peso era un bebé sano y esto tenía su explicación en que la grasa soporta el crecimiento durante la infancia. Sin embargo, hoy sabemos que un bebé con esta apariencia no está necesariamente sano, pero que tenga sus "llantitas" tampoco implica que sufra de obesidad.[5] Para asegurar que el bebé está bien alimentado y no obeso, las recomendaciones para las madres son:



Fuentes
http://imco.org.mx/
http://www.cdc.gov/
http://www.inegi.org.mx/
*1. http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm
2. Dietz W. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. Pediatrics, 101, 518-525.
3. Swartz MB and Puhl R. (2003). Childhood obesity: a societal problem to solve. Obesity Reviews, 4(1). 57-71.
4. http://healthland.time-com/2013/08/13/understanding-how-breastfeeding-affects-obesity/
5. http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/baby-fat/faq-20058296

¿QUIERES SABER MÁS?

http://rdel.co/oinfantil

Conoce tus derechos al consumir

DERECHO A

1 Información ✓

2 Seguridad y Calidad ✓

3 Educación ✓

4 Elegir ✓

5 Compensación ✓

6 Protección ✓

7 No ser Discriminad@ ✓

www.gob.mx/profeco

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Saca un 10 en el ¡Buen Fin!

Este año el **Buen Fin** será del **18 al 21 de noviembre** y **Profeco** te acompaña antes, durante y después, a través de sus módulos; verificaciones a los establecimientos comerciales, el **Quién es Quién en los Precios**, el **Teléfono del Consumidor**, **Concilianet**, **redes sociales** y en las **Delegaciones** y **Subdelegaciones de Profeco**. La intención de esta iniciativa del **Gobierno Federal**, el sector privado y los medios de comunicación, es mantener la dinámica del mercado interno que es pilar para sostener el desarrollo de la economía de México a través de un consumo responsable mediante compras planeadas, organizadas e informadas.

¡Cuidado!
Son tan atractivas las ofertas, descuentos y promociones que se ofrecen durante el Buen Fin, que pueden poner en peligro las finanzas personales de no existir una planeación previa. Debemos aprender a controlar nuestras emociones ante "los precios bajos" y la influencia de la publicidad. Te orientamos para hacer un consumo responsable a través de estos consejos:

1

Planea

- Haz una lista de necesidades y de deseos estableciendo prioridades.
- Al comprar a meses sin intereses asegúrate que puedes pagar, no te endeudes.
- Respeta la lista. Comprar sólo porque está de oferta no significa que ahorres, al contrario, puede afectar tu economía.

2

Compara

- Días antes, verifica cuánto cuesta lo que planeas comprar para comprobar si realmente está en oferta durante el Buen Fin.
- Compara precio y calidad. Ponemos a tu disposición el **QQP** para comparar precios.

3

Aguinaldo

- Paga tus deudas y ve cuánto puedes gastar sin afectar tu economía familiar.
- Destina una parte para el ahorro. Te ayudará a solventar imprevistos en el año o vacacionar.

4

Cuida tu crédito

- Analiza qué forma de pago te conviene. Infórmate de plazos, condiciones y costo anual (**CAT**).
- Considera tu capacidad de pago, lo recomendable es que tus deudas no pasen del 30% de tus ingresos.

5 Ticket de compra

- Exige el comprobante en el que se ampare la operación y consérvalo para reclamar si es necesario.

6 Garantía

- La póliza debe entregarse por escrito con vigencia no menor a 60 días e incluir: alcance, condiciones, mecanismos para hacerla efectiva, domicilio para reclamaciones y establecimientos o talleres de servicio.

7 Profeco cerca de ti

- Llama al **Teléfono del Consumidor 5568 87 22** o **01 800 4688722** para recibir orientación, información y asesoría sobre cómo presentar una queja o denuncia.
- Ante alguna inconformidad, acércate al proveedor, si no hay acuerdo, presenta tu queja en tu **Delegación Profeco** más cercana o en **Concilianet**, donde debe estar registrado tu proveedor. Consulta la página **www.gob.mx/profeco**.

8 Compras en internet

- Compra en un sitio seguro, verifica que la dirección incluya las letras https, un candado cerrado o una llave, y que al hacer doble clic en el candado, aparezca un certificado de seguridad vigente.
- Cerciórate que el sitio brinde datos completos del proveedor: nombre o marca de comercialización de la empresa y sus productos, dirección física, teléfono y correo electrónico.
- Lee los términos de cancelación, reembolso, garantías y devolución.

9 Consume lo Hecho en México

- No compres productos "pirata" y prefiere los que en su etiqueta ostenten la leyenda "Hecho en México", ayudarás a incentivar la economía de nuestro país.

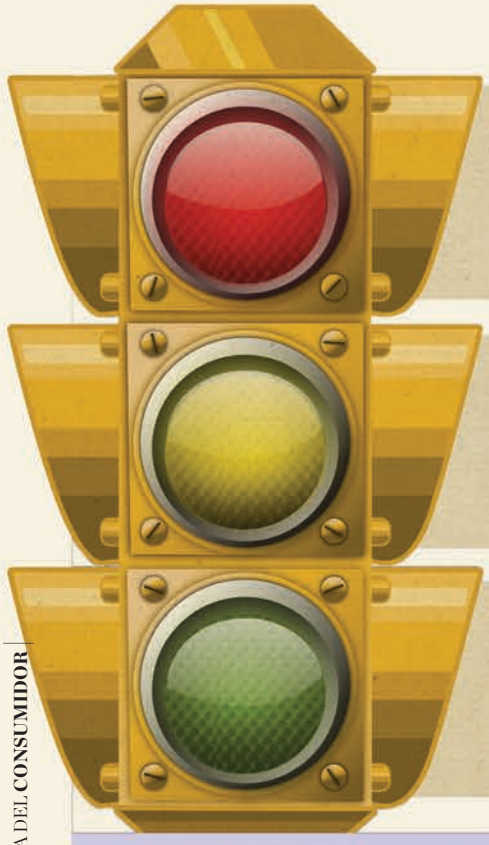
10 Practica el consumo responsable

- No compres por impulso, analiza la publicidad y si es engañosa, denúnciala ante Profeco.
- Revisa que el producto ostente la leyenda "NOM" **(Normas Oficiales Mexicanas)**.
- Las promociones 2x1 o 3x2 sólo pueden beneficiarte cuando: planeas la compra, puedes elegir productos con diferentes características, utilizas con frecuencia esos productos o puedes conservarlos en óptimas condiciones de consumo, en el caso de productos perecederos.
- Conoce y ejerce tus derechos como consumidor.

¡De todo un poco!
ALIMÉNTATE SANAMENTE

Tu cuerpo requiere alimentos nutritivos y ejercicio para estar sano y en forma. Si comes alimentos de cada grupo alimenticio en las cantidades apropiadas, es más probable que ingieras los nutrientes que tu cuerpo necesita.

La fundación americana Nemours (el sistema de salud para la infancia) diseñó una manera de clasificar los alimentos que debes consumir para un sano crecimiento. Sólo necesitas imaginar que tienen una etiqueta verde, amarilla o roja, según te lo indicamos en el siguiente cuadro:



¡Alto!

Se trata de los alimentos menos saludables. Si se consumen constantemente, tienen más probabilidades de provocarte sobrepeso u obesidad. Son por ejemplo: hamburguesas, refrescos, pizza, etcétera.

¡Precaución!

Se pueden comer a veces. No están prohibidos, pero no se deberían consumir diariamente. Son: productos enlatados, comida instantánea, empaquetados y otros alimentos procesados.

¡Siga!

Son alimentos que se pueden comer y beber prácticamente todos los días. Son los más saludables. Por ejemplo: frutas, verduras y agua simple.

Porciones

Una porción de carne de res o de aves = la palma de su mano.

Una porción de pescado = una barra de jabón.

Una porción de queso = seis dados.

1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas = una pelota de tenis o el puño de tu mano.

Cada comida debe proporcionarte suficiente energía

TIEMPO DE COMIDA	PREESCOLAR (3 a 5 años de edad)		ESCOLAR (6 a 11 años de edad)		ADOLESCENTE (12 a 18 años de edad)	
	Aporte calórico	Porcentaje %	Aporte calórico	Porcentaje %	Aporte calórico	Porcentaje %
DESAYUNO	300	20	400	22	484	22
REFRIGERIO ESCOLAR[1]	228	16	276	15	382	17
COMIDA	440	30	500	27	616	28
REFRIGERIO VESPERTINO	200	14	250	14	220	10
CENA	300	20	400	22	484	22
TOTAL	**1.468**	**100**	**1.826**	**100**	**2.186**	**100**

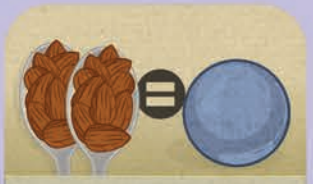
1. Datos del Acuerdo publicado en el DOF: 23/08/2010.

Ejercicio de elaboración propia con datos del Manual de refrigerios para establecimientos de consumo escolar del Estado de México, DOF: 23/08/2010. Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica.

Hábitos Saludables

- Calma tu sed con **agua natural**
- • Prepara tu propio lunch con **alimentos nutritivos** que te gusten, **¡pero varíalos!**
- **No sólo lo dulce y grasoso es sabroso**. Aunque la comida casera y las verduras no se te antojen, dales la oportunidad de vez en cuando
- • Si tienes hambre a media tarde, **come una fruta**
- **¡Muévete!**, deja la tele y los videojuegos para después
- • Cuando te sientas satisfecho, **no comas más**. Guarda lo que quede para otra comida
- **Come en la mesa**, no frente la tele o la compu, para que no pierdas la cuenta de lo que has comido
- Si tus padres no acostumbran comer sano, **propónselos tú**

Una porción de tortilla = un CD.



2 cucharadas de nueces o frutas secas= una pelota de ping-pong.

Media papa horneada = un ratón de computadora.

TOMADO DE:

Alma Beade Ruelas y Carlos Enrique García Soto (22 de abril 2016) "Alimentos para niños/as ¿Cómo saber qué es nutritivo?" http://rdel.co/brujula327

Gráfico: Arnulfo Guevara

Tamiz metabólico neonatal
La prueba de vida

¿Sabes en qué consiste esta prueba, qué momento es el mejor para realizarla, las enfermedades que detecta y su costo en laboratorios privados? ¿No? Sigue leyendo, aquí conocerás todos los detalles

El tamiz metabólico neonatal es una prueba vital para descubrir y, en caso de requerirse, tratar de manera oportuna enfermedades graves e irreversibles en los recién nacidos.

De acuerdo con la **Norma Oficial Mexicana NOM-034-SSA2-2013** para la prevención y control de los defectos del nacimiento, esta prueba la deben aplicar en los hospitales que son parte del Sistema Nacional de Salud y atienden partos y a recién nacidos.

Las alteraciones que detecta este tamiz se relacionan con el exceso o déficit de algunas sustancias: proteínas, grasas, hidratos de carbono, entre otras. Este desequilibrio a menudo interfiere con las funciones normales de los tejidos y órganos del bebé. Ante la presencia de alguna deficiencia metabólica, su control y tratamiento podría conllevar cambios en la alimentación y/o la administración de medicamentos.

LA PRUEBA

El procedimiento consiste en la toma de muestras de sangre por medio de la punción en el talón del bebé. Se puede realizar desde las 48 horas del nacimiento y hasta los cinco días de vida. El análisis puede detectar más de 50 de enfermedades.

Con base en los datos de la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrició**n (Ensanut) 2012, se realizó esta prueba a 90.2% de los niños menores de un año.

De acuerdo con los **Lineamientos Técnicos sobre el Tamiz Neonatal, Detección, Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento de los Errores Innatos del Metabolismo de la Secretaría de Salud**, el tamiz neonatal realizado en los hospitales públicos del país debe detectar, si existen, cinco enfermedades:

1

Hipotiroidismo congénito (HC). Deficiencia de la hormona tiroidea que puede provocar retraso mental e inadecuado desarrollo del cerebro.

2

Fenilcetonuria. Trastorno en el cual no se procesa parte de una proteína y puede dañar el cerebro y causar una discapacidad intelectual.

3

Hiperplasia Suprarrenal Congénita (HSC). Afectación por la carencia de una enzima requerida por las glándulas localizadas arriba de los riñones.

4

Galactosemia clásica. El cuerpo no puede metabolizar el azúcar simple galactosa por este padecimiento.

5

Fibrosis quística. Enfermedad pulmonar crónica potencialmente mortal.

En caso de que busques identificar otros padecimientos, la mayoría de los laboratorios privados pueden ofrecértelo. ¿Cuánto cuesta?

El tamiz metabólico ampliado, que incluye hasta 76 pruebas, debe hacerse antes de que se dé alta al recién nacido, pero 48 horas después del alumbramiento, en la sucursal del laboratorio privado de tu preferencia.

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco** recabó precios del estudio de esta prueba en 12 laboratorios de la Ciudad de México.

Además del precio del estudio, se preguntó por las indicaciones a seguir para la toma de la muestra y horarios para su realización. Toma en cuenta que, a la fecha de publicación de este artículo, los precios y servicios pudieron haber cambiado.

Acude con el laboratorio de tu preferencia para obtener los datos actualizados.

Precios de la prueba tamiz neonatal ampliado

Establecimiento	Precio	Número de pruebas o elementos incluídos[1/]	Indicaciones[1/]	Días y horarios para la toma de la muestra *
Laboratorio Clínico Gram	$1,042	32	• Ninguna	Lunes a viernes de 7:00 a 12:00 h Sábado de 8:00 a 11:00 h
Laboratorios Clínicos Azteca	$1,080	21	• El paciente debe tener por lo menos 72 horas de nacido	Lunes a viernes de 7:00 a 15:30 h Sábado de 7:00 a 12:00 h
Laboratorios Xotepingo	$1,095	23	• Ayuno de 2 a 3 horas • Realizar el estudio de preferencia en los primeros 15 días de nacido	Lunes a Viernes de 7:00 a 15:00 h Sábados de 7:00 a 14:00 h
Laboratorios Génesis	$1,100	25	• Realizar la prueba a partir de 72 horas y antes de un mes de nacido • Incluye el grupo sanguíneo	Lunes a viernes de 7:30 a 18:30 h Sábado de 7:30 a 14:00 h
Laboratorios Médicos Olab	$1,209	25	• De preferencia hacer la prueba a partir de 48 horas a cinco día de nacido	Lunes a viernes de 7:00 a 11:30 h Sábado de 7:00 a 12:00 h
LV Laboratorios Clínicos	$1,240	25	• Ninguna	Lunes a viernes de 7:00 a 18:30 h Sábado de 7:30 a 13:00 h
Laboratorio Clínico Jenner	$1,560	70	• Recolectar la muestra después de dos horas de haber sido alimentado • Para poder obtener un resultado más confiable, de preferencia traer al recién nacido antes de que se cumplan 30 días de su nacimiento	Lunes a sábado de 7:00 a 17:00 h
Laboratorio Médico del Chopo	$1,599	3 pruebas y un tamiz neonatal básico de 8 pruebas	• El recién nacido debe ser llevado al laboratorio para que se le tomen sus muestras, 2 a 3 horas después de haber sido amamantado o de haberle dado leche • Es indispensable que el recién nacido haya iniciado ya su alimentación con leche, por lo menos 72 horas antes de la toma de sus muestras • Preferentemente esta prueba debe realizarse de 2 a 6 días después del nacimiento del bebé	Lunes a viernes de 6:00 a 15:00 h Sábado de 7:00 a 14:00 h Domingo de 8:00 a 13:00 h
Genos Médica	$1,800	67	• Se puede realizar hasta los 30 día de vida, pero preferentemente se debe realizar entre el día 3 y 7 de vida	Citas: Lunes a viernes de 9:30 a 20:00 h Sábado 9:00 a 14:00 h
Laboratorio Médico Polanco	$2,954	76	• La muestra de sangre debe obtenerse no antes de las 48 horas de vida para que el recién nacido haya sido alimentado, ya sea del seno materno o por fórmula láctea	Lunes a domingo de 7:00 a 13:00 h
Laboratorio Médico Lapi	$4,883	60	• Presentar al paciente con aseo general y ayuno de dos a cuatro horas • Se realiza a partir del día 2 hasta el día 30 de nacido	Lunes a sábado de 7:00 a 11:30 h

Nota: Algunos laboratorios ofrecen descuentos de hasta 50% y promociones donde se incluyen otros estudios por el mismo precio del tamiz, o paquetes con otros estudios a un precio preferencial. [1/] Algunos laboratorios manejan la información con parámetros distintos. A continuación se enlistan: Genos Médica, 67 determinaciones; Laboratorio Clínico Gram, 32 marcadores; Laboratorio Médico Polanco, 76 enfermedades; y Quest Diagnostics, 51 parámetros. La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos, se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia. Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, entrega de resultados, horarios especiales, indicaciones adicionales y servicios adicionales, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. *Los horarios pueden variar entre sucursales. La información corresponde para una sucursal en específico.

Para mayor información
www.laboratorio-gram.com
www.laboratorioazteca.com.mx
www.laboratorioxotepingo.com
www.labgenesis.com
www.olab.com.mx
www.lvlaboratorios.com.mx
www.jenner.com.mx
www.chopo.com.mx
www.genosmedica.com
www.lmpolanco.com
www.lapi.com.mx

Fuente: Información proporcionada por los laboratorios vía telefónica e internet el 17 y 18 de agosto de 2016, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Si así lo requieres, pregunta por el precio de la toma de muestras a domicilio. Trata de comparar precios y el número de enfermedades a detectar en por lo menos tres establecimientos.

Al llegar a la prueba, evita calentar el pie del bebé previo a la toma y pide que no se puncione más de una vez en el mismo sitio.

Una vez obtenidos los resultados, el pediatra es el especialista ideal para su interpretación. Si los resultados son negativos, significa que tu bebé se encuentra sano para las enfermedades que se analizaron. Si son positivos, el médico te pedirá estudios adicionales y, en caso de confirmarse alguna enfermedad, te explicará los pasos a seguir.

El tamiz neonatal ampliado te permite descartar enfermedades y, sobre todo, actuar rápido y a tiempo en favor de la salud de tu bebé.

Si tienes alguna inconformidad con el laboratorio que ya te atendió, acude a tu delegación Profeco más cercana o llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 - 01800 468 8722.

Fuentes:

• Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI). Natalidad y fecundidad, Estadísticas de natalidad. Nacimientos registrados 1990-2014. Consultado el 16 de agosto de 2016 en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484

• Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI). Encuesta Intercensal 2015. Consultado el 17 de agosto de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/ei2015/default.aspx

• Secretaría de Salud. Lineamiento técnico. Tamiz Neonatal, Detección, Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento de los Errores Innatos del Metabolismo. Consultado el 16 de agosto de 2016 en: http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/13774/TN_E_Innatos_Metabolismo.pdf

• La Enciclopedia Médica. Enfermedades metabólicas: tratamiento, causas, síntomas, diagnóstico y prevención. Consultado el 23 de agosto de 2016, en: http://medicinasalud.org/dolor-enfermedad-enfermedades-trastorno-mal-trastornos/enfermedades-metab-licas-tratamiento-causas-s-ntomas-diagn-stico-y-prevenci-n/

• Universidad Autónoma de Nuevo León. "Tamiz Metabólico Ampliado. Un Reto en Salud Pública". Consultado el 16 de agosto de 2016 en: http://www.smsp.org.mx/docs/LXIX_ponencias/jueves_19/st7_tamiz_ampliado.pdf

• Secretaría de Marina. Dirección General Adjunta de Sanidad naval. ¿Qué es el tamiz neonatal? Consultado el 16 de agosto de 2016 en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1015/tamiz_neonatal.pdf

• Marcela Vela-Amieva, L. Belmont-Martínez, I. Ibarra-González, C. Fernández-Lainez. Variabilidad interinstitucional del tamiz neonatal en México. Consultado el 17 de agosto de 2016 en: http://www.scielo.org.mx/pdf/bmim/v66n5/v66n5a6.pdf

• Consejo Nacional de Población. Proyecciones de la población 2010-2050. Indicadores demográficos, 2010-2050. Consultado el 16 de agosto de 2016 en: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones

• Gobierno del Distrito Federal. Servicio Integral de Tamiz Neonatal Ampliado. Consultado el 17 de agosto de 2016 en: http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/administrator/components/com_archivosl/archivos/52ddb34807456d428d45f5891ee51a1f-ANEXOS-LPN-005-14-tamiz.docx

• Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. Nacimientos. Consultado el 16 de agosto de 2016 en: http://www.dgis.salud.gob.mx/contenidos/sinais/nacimientos.html

• Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, (ENSANUT). Consultado el 18 de agosto de 2016 en: http://ensanut.insp.mx/

• Secretaría de Salud, El tamiz neonatal incluirá en el 2016 la prueba de fibrosis quística. Consultado el 23 de agosto de 2016, en: http://www.gob.mx/salud/prensa/el-tamiz-neonatal-incluira-en-el-2016-la-prueba-de-fibrosis-quistica

• Vela-Amieva Marcel, Ibarra-Gonzalez, Isabel, "Fundamentos teóricos-prácticos para la toma correcta de la muestra de sangre del talón para el tamiz neonatal" Instituto Nacional de Pediatría (INP). Consultado el 30 de agosto de 2016, en: http://ojs.actapediatrica.org.mx/index.php/APM/article/view/584/582

¿Quieres saber más?

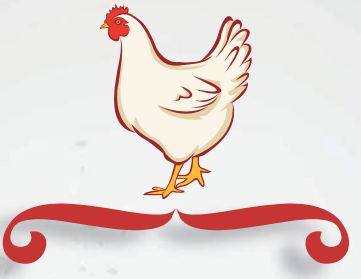
Aquí encontrarás lo necesario para cuidar de tu recién nacido

http://rdel.co/cuidadosbb

Huevo
mitos y realidades

Ficha Técnica

Periodo del estudio: 27 de junio a 15 de agosto de 2016
Periodo de muestreo: 27 de junio a 25 de julio de 2016
Marcas analizadas: 24
Pruebas realizadas: 4,754



La industria avícola busca mejorar su capacidad de producción y ofrecer huevo que aporte más y mejores nutrientes. **¿Tiene éxito en su esfuerzo?**

La popularidad del huevo en la gastronomía mundial es indiscutible. Durante 2015, los mexicanos consumimos 2.5 millones de toneladas* de este producto de la canasta básica. Por su importante contribución a la nutrición humana, en épocas recientes se han llevado a cabo algunas innovaciones, como alimentar a las gallinas con semillas de linaza y algunos aceites para ofrecer huevos con omega 3, un ácido graso esencial ya que permite el normal funcionamiento de diversos procesos fisiológicos.

*Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2016). Cosechando números del campo: huevo. 20 de septiembre de 2016, de Sagarpa Sitio web: http://www.numerosdelcampo.sagarpa.gob.mx/publicnew/productosPecuarios/cargarPagina/4

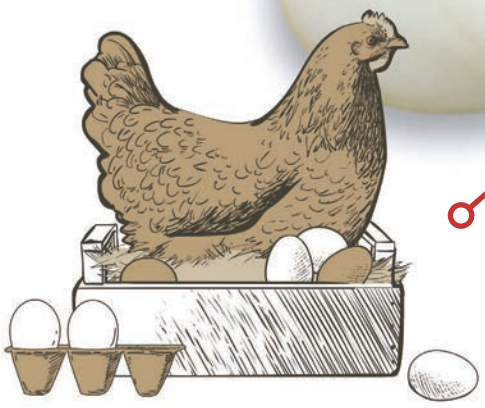
Los mitos sobre el huevo

1 ¿El color de la yema tiene algo que ver con su calidad? Falso

Que el amarillo de la yema sea claro u oscuro sólo es resultado de la cantidad de carotenoides, unos pigmentos orgánicos que se encuentran de manera natural en las plantas que tuvo el alimento de la gallina.

2 ¿Los huevos rojos son más nutritivos que los blancos? Falso

El color del cascarón se da por el tipo de raza de la gallina.



3

Pero, ¿la yema engorda?
Parcialmente verdadero

El huevo aporta energía al cuerpo por medio de sus proteínas y grasas que, efectivamente, se concentran en la yema. Pero consumir huevo con moderación, como ocurre con cualquier otro alimento, es la clave para aprovechar sus beneficios.

4

¿Los nutrientes del huevo son básicos para los humanos?
Cierto, cierto, cierto

Sus proteínas, vitaminas, minerales, entre otras sustancias esenciales, ayudan al desarrollo y mantenimiento de todo el cuerpo: músculos, órganos, piel, pelo, hormonas, huesos, tejidos...

5

¿Es mejor comer exclusivamente la clara? Falso

Tanto la yema y la clara tienen nutrientes.
La yema contiene aproximadamente 44% del total de las proteínas, vitaminas A, D (importante para la absorción y el metabolismo del calcio) y E, zinc, fósforo, folato, manganeso, tiamina, hierro, yodo, cobre, calcio, grasa y colesterol. La clara, por su lado, tiene más de la mitad de las proteínas (56%), además de riboflavina, niacina, cloro, magnesio, potasio, sodio y azufre.

¿Qué analizamos en este estudio?

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor revisó 24 marcas de huevo: siete de huevo rojo y 17 de blanco.

- **Aporte nutrimental**
Medimos el contenido de proteína, colesterol y grasa, de la que se identificaron sus ácidos grasos, incluidos los omega 3, que algunos productos afirman contener en mayor cantidad que otros.

- **Peso y tamaño**
Pesamos y medimos los huevos contenidos en seis cajas y se sacó el promedio.

- **Frescura**
Este factor fue determinado al romper un huevo sobre una superficie plana. No es fresco si la clara se desparrama y tiene una apariencia acuosa. Para dar certeza a los consumidores, determinamos la frescura en unidades Haugh, midiendo la altura de la clara y el peso del huevo. Entre más unidades, más fresco es el huevo.

- **Calidad sanitaria**
Verificamos la presencia o ausencia de salmonela, un microorganismo dañino para los humanos.

- **Información al consumidor**
Revisamos que cada paquete de huevo cumpliera con el número de piezas que ostentan y que la información fuera veraz y se adecuara a los requisitos normativos sobre etiquetado.

- **Costo**
Determinamos el costo promedio por huevo para que el consumidor pueda comparar entre la oferta y decidir mejor su compra.

Normatividad

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos pre-envasados - Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

Huevo blanco

Costo promedio por huevo en pesos

AIRES DE CAMPO
Huevo de campo blanco. Paquete con 12 piezas

ALVISA
Huevo blanco Seleccionado. Paquete con 30 huevos

Aurrera
Huevo blanco. Paquete con 12 piezas (720 g al empacar)

Bachoco
Huevo blanco Seleccionado. Paquete con 12 piezas

Huevo San Juan
Huevo blanco Selecto. Paquete con 18 Huevos

Huevo Tehuacán
Huevo blanco Seleccionado. Paquete con 12 piezas

SORIANA
Huevo Blanco. Paquete con 30 piezas

Bachoco Enriquecido Naturalmente
Huevo Blanco. Paquete con 12 piezas

El Calvario PREMIUM
Huevo Blanco. Paquete 12 piezas (720 g al empacar)

Gallina Libre
Huevo Blanco. Paquete con 12 piezas

GENA
Huevo blanco. Paquete con 18 piezas (1.080 kg)

Huevo San Juan Light
Huevo Light Blanco Selecto. Paquete con 18 piezas

- **NOM-159-SSA1-1996, Bienes y servicios.** Huevo, sus productos y derivados. Disposiciones y especificaciones sanitarias.
- **NMX-FF-079-SCFI-2004.** Productos avícolas - Huevo fresco de gallina - Especificaciones y métodos de prueba.

$2.06 $1.40

Don Silverio
Huevo fresco blanco.
Paquete con 12 piezas

El Calvario
Huevo Blanco.
Paquete 12 piezas

$1.41 $4.56

D´Calidad Chedraui
Huevo blanco.
Paquete con 30 piezas

E´eL
Huevo orgánico blanco.
Paquete con 12 piezas

$4.42

MI TIERRA Tonaltico
Huevo Blanco.
Paquete con 12 piezas

Huevo rojo

$1.59 $1.33

Bachoco
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

Huevo San Juan
Huevo rojo.
Paquete con 12 piezas

$1.62 $2.08

Huevo Tehuacán
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

SORIANA
Huevo Rojo Seleccionado.
Paquete con 12 piezas

$1.62 $2.31

Dorado
Huevo rojo Seleccionado.
Paquete con 30 piezas

Bachoco Enriquecido Naturalmente
Huevo Rojo.
Paquete con 12 piezas

$5.46

RICOMER
Huevo Rojo.
Paquete con 12 piezas

Conclusiones

Los productos con mayor cantidad de omega 3

Bachoco Enriquecido Naturalmente, rojo

327 mg / huevo

Bachoco Enriquecido Naturalmente, blanco

314 mg / huevo

San Juan Light blanco

168 mg/huevo

Un cuarto de taza de nueces contiene

2.27 gramos[1]

1. http://www.usda.gov/

Ningún producto se detectó contaminado con salmonela

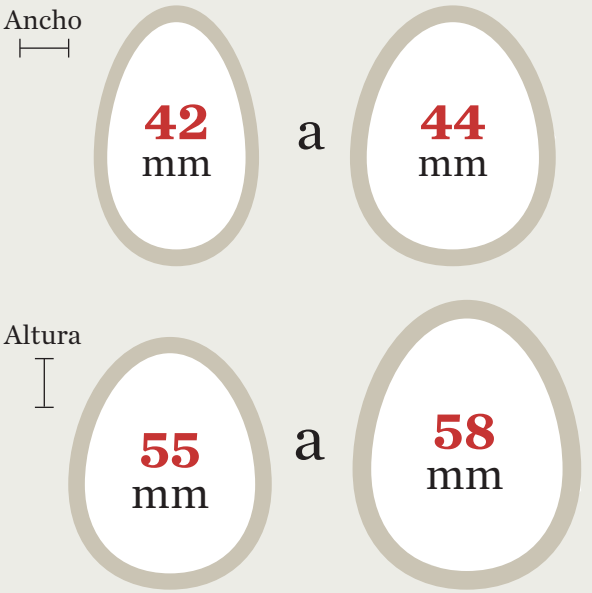
› Sobre el **etiquetado y la información al consumidor** encontramos:

- Empaques con errores en sus tablas nutrimentales.
- **San Juan Light blanco** contiene aproximadamente la misma cantidad de grasa saturada que los demás productos que no son light.
- **Bachoco Enriquecido Naturalmente, rojo** y **blanco; Gallina Libre** (Huevo blanco) y **El Calvario PREMIUM** (Huevo blanco) presentan leyendas que no pueden comprobar.
- A excepción de **Alvisa Huevo blanco seleccionado** y **D' Calidad Chedrahui Huevo blanco,** todas las marcas indican el país de origen (México).

› Todos cumplen con los **contenidos nutrimentales** que dicen tener. En general, encontramos que un huevo, dependiendo de la marca, contiene:

Nutrimento	Rojo	Blanco
Proteína (g)	7.5 a 8.7	7.1 a 8.8
Grasa (g)	5.2 a 7.0	5.0 a 7.4
Grasas saturadas (g)	1.9 a 2.3	1.9 a 2.6
Omega 3 (mg)	41 a 327	37 a 314
Colesterol (mg)	228 a 282	219 a 314

› Todos los productos revisados cumplieron con el **número de piezas declaradas.** La diferencia entre marcas fue el tamaño del huevo:



Los de mayor tamaño corresponden, generalmente, a los orgánicos, que son más caros.

› **La oferta "orgánica"** se refiere a productos certificados por estar libres de antibióticos, hormonas, aditivos, plaguicidas, etc. Su aporte nutrimental es similar al de los convencionales, pero son hasta cuatro veces más caros. Es el caso de la marca certificada **E'eL** (Huevo orgánico blanco) y de otras que no se ostentan como orgánicas: la marca certificada **AIRES DE CAMPO** (Huevo de campo blanco) y las marcas en proceso de certificación **MI TIERRA Tonaltico** (Huevo blanco) y **RICOMER** (Huevo rojo).

E'eL
Huevo orgánico blanco

AIRES DE CAMPO
Huevo de campo blanco

MI TIERRA Tonaltico
Huevo Blanco

RICOMER
Huevo Rojo

Recomendaciones

› Entre más cercana sea la fecha de caducidad menos fresco estará el producto.

› Cuando se cuece de más un huevo puede aparecer una coloración verdosa en la superficie de la yema, que es resultado de las reacciones del azufre y el hierro que contiene. Esto puede estropear la apariencia amarilla de la yema, pero no incide sobre su valor nutritivo.

› El colesterol no es del todo malo: cada persona tiene una respuesta única al consumo de alimentos ricos en este nutriente. Platica con tu nutriólogo para valorar tu dieta.

› Si necesitas reducir tu consumo de colesterol, come menos yemas. Tres claras aportan aproximadamente la proteína total que contienen dos huevos completos.

› Un huevo es apto para consumirse si su cascarón está limpio e íntegro. De lo contrario, es mejor no consumirlo.

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet.

http://rdel.co/estudios2016 →

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
· laboratorio@profeco.gob.mx
· http://gob.mx/profeco
· 0155 5544 2060

Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Ese señor de las canas, acá está su TINTE

El cabello gris te hace ver más interesante, pero tú quieres verte joven, como si el tiempo no hubiera pasado. Sigue leyendo, lobo plateado, que te diremos cómo conseguir que tu edad no se note en el color de tu pelo

Muy pocos se libran de las canas. A medida que hombres y mujeres envejecen lo primero en destacar es el desgaste de la pigmentación en el cabello.

Hasta hace algún tiempo, el objetivo de las mujeres al teñir su cabello era ocultar sus canas. Hoy también lo hacen para estar a la moda. Cambian su color natural, se hacen mechas, lo hacen parte de su personalidad.

En el caso de los hombres funciona diferente: por un lado, están los que aceptan sus canas como un trofeo de su madurez varonil. Por el otro, están los que optan por los tintes, pintar su cabello de manera gradual, con cierta discreción.

Para la mayoría de los hombres verse bien significa obtener un aspecto natural, al margen de tendencias y productos.

En el mercado hay varias marcas de tintes para ocultar canas y son especiales para uso masculino. Unos cubren el pelo blanco, otros tiñen para dar un aspecto de reflejos, y otros más tiñen de color. El peróxido o amoniaco está presente en muchos de estos productos, pero también los hay sin estos componentes químicos.

El estudio

En el estudio se incluyeron 16 tintes que se ostentan para caballero en tonos negro y castaño oscuro, que son los que más compran los consumidores mexicanos.

En todos los productos se revisó:

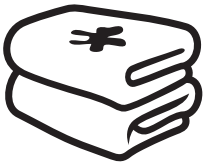
- Que **el contenido neto** de los productos correspondiera a lo declarado en la etiqueta, considerando las tolerancias permitidas en la **NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados.** Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

- Que **la información de la etiqueta** reuniera los requisitos marcados por norma **NOM-141-SSA1/SCFI-2012, Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial, con su alcance modificatorio 2014**, y que fuera veraz y se presentara en forma tal que no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características de estos tintes.

- **El desempeño de los tintes.** Se realizaron pruebas de uso con mechones de cabello natural con 90% de cana; los mechones de cabello fueron teñidos de acuerdo con sus instrucciones de uso, en un área con condiciones ambientales controladas a una temperatura de 27 ± 3 °C. Cada mechón fue teñido con una cantidad de tinte que correspondió al doble de su peso. Una vez teñidos, los mechones se enjuagaron, todos con la misma cantidad de agua, se eliminó el exceso de agua y se dejaron secar completamente sobre una toalla. Si los productos incluían algún tratamiento, éste se realizó de acuerdo con sus instrucciones. Se tiñeron tres mechones para cada producto incluido en el estudio; de éstos, uno se conservó para realizar la evaluación de cubrimiento de cana y como testigo para evaluar la permanencia del tono tras los lavados.

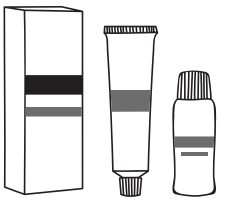
- **Su desempeño en el cubrimiento de cana.** Para esta prueba se tiñó un mechón de cabello natural 90% canoso. Posterior al teñido, se evaluó el poder cubriente de las canas sobre el mechón. La evaluación se realizó a muestras ciegas por un panel de representantes de las empresas que elaboran o comercializan las distintas marcas de tintes. El mechón se conserva como testigo.

- **Su permanencia de tono tras los lavados.** La prueba se realizó por duplicado en mechones de cabello natural 90% canoso. Una vez que los mechones de cabello fueron teñidos, se procedió a lavarlos con agua a temperatura ambiente con un champú suave, para bebé, hasta completar 21 ciclos de lavado. La evaluación la realizó el panel formado por los representantes de las empresas a los lavados 7, 14 y 21.



- **La transferencia del tinte al tejido.** La toalla sobre la que se dejaron secar los mechones que fueron teñidos se empleó para realizar la evaluación de transferencia del tinte al tejido. Aunque no es parte del desempeño del producto, se evalúa para que el consumidor tenga la precaución cuando usa el producto. Esta evaluación también fue realizada por los panelistas.

- **Costo.** A manera de información, se da el costo al cual fueron adquiridos los tintes incluidos en el estudio.



Ficha técnica

Periodo del estudio:
19 de febrero a 13 de mayo de 2016
Periodo de adquisición de los productos:
26 de febrero a 25 de abril de 2016
Marcas analizadas: 16
Pruebas realizadas: 2,700

Normatividad

NOM-141-SSA1/SCFI-2012, Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial, con su alcance modificatorio 2014.
NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

ACUERDO por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza, publicado en el DOF el 21 de mayo de 2010.
ACUERDO por el que se modifica el diverso por el que se determinan las sustancias prohibidas y restringidas en la elaboración de productos de perfumería y belleza, publicado en el DOF el 11 de marzo de 2014.

Tono castaño oscuro

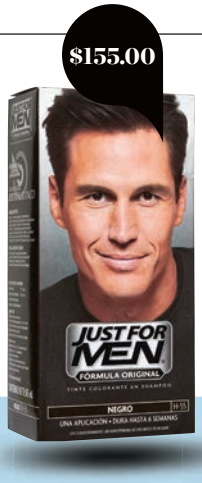
		Denominación	*Tinte Rápido para Hombres, Sin amoniaco*	*Tinte en Gel Shampoo para Cabello*	*Tinte Colorante en shampo*	*Tinte Colorante sin peróxido, sin amoniaco*
		Marca	**Bigen Men's SPEEDY COLOR**	**JOCKEY CLUB**	**JUST FOR MEN FÓRMULA ORIGINAL**	**JUST FOR MEN ULTRA**
		Tono	**Castaño oscuro 103**	**Castaño oscuro 45**	**Castaño oscuro H-45**	**Castaño oscuro U-45**
		Procedencia	Tailandia	México	Estados Unidos	Estados Unidos
		Presentación	*40 g (crema colorante), 40 g (crema reveladora)*	*30 ml (color base) 30 ml (solución activadora)*	*27.5 ml (color base) 38.5 ml (solución activadora)*	*35 g (tinte colorante)*
		Etiquetado	No cumple con la leyenda que declara: "Ser la solución perfecta contra las canas", ya que no cubre el 100% de ellas.	No justifica el uso de la leyenda: "Gracias a su fórmula libre de amoniaco no maltrata el cabello formando una película que lo restaura y protege de los agentes nocivos"	Completo	Completo
Pruebas de desempeño		**Cubrimiento de cana**	B	MB	B	B
	Permanencia del tono tras los lavados	**Después de 7 lavados**	MB	MB	B	B
		Después de 14 lavados	B	MB	B	B
		Después de 21 lavados	B	MB	B	B
		Color obtenido en cabello 90% cano	No da el tono castaño oscuro esperado; da más claro	Da el tono castaño oscuro	No da el tono castaño oscuro esperado; da más claro	No da el tono castaño oscuro esperado; da más claro
		Transferencia del tinte al tejido	Poca	Abundante	Abundante	Muy abundante
		Otras características	**Tiempo de espera**: 5 minutos **Incluye:** 1 peine aplicador, 1 minipeine, 1 par de guantes, 1 bandeja plástica	**Tiempo de espera**: 4 minutos **Incluye**: 1 par de guantes	**Tiempo de espera** 5 minutos **Incluye**: 1 par de guantes	**Tiempo de espera**: 10 minutos Declara que rinde hasta 3 aplicaciones. **Incluye**: 1 peine aplicador, 1 par de guantes

Simbología E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular P = Pobre

	$117.00	$53.00	$118.00	$69.00
	Tinte al Agua, Permanente, Sin peróxido, Sin amoniaco	*Tinte Colorante en Shampoo*	*Tinte Capilar Permanente Sin amoniaco*	*Tinte Colorante en Shampoo*
	L'Elite	**Loquay Primer Men**	**L'ORÉAL MEN EXPERT EXCELL 5'**	**Xiomara FOR MEN**
	Castaño obscuro 517	**Castaño oscuro**	**Castaño oscuro natural 3**	**Castaño oscuro**
	México	México	México	México
	10 g (tinte en polvo)	*43 g (gel colorante), 43 ml (crema reveladora)*	*35 ml (colorante capilar en crema gel), 35 ml (crema reveladora capilar)*	*30 ml (color base) 30 ml (crema activadora)*
	Las instrucciones en el tiempo de espera para el teñido son confusas (ya que en botella aplicadora dice 45 minutos y en instructivo indica 35 minutos)*. No ostenta todas las leyendas precautorias de acuerdo con la norma. No justifica el uso de las leyendas: "Fórmula francesa patentada"; "Dejando tu cabello rico en hidratación profunda"; "Un tratamiento L'Elite hidratante profundo, mejorado con PROTEÍNAS HIDROLIZADAS DE TRIGO, SOYA Y SEDA para retexturizar la fibra capilar de forma inteligente, iluminando y dándole acondicionamiento y brillo tridimensional a tu cabello"; "L'Elite Tinte al Agua Permanente no afecta, no daña, no maltrata , ni reseca la cutícula de tu cabello, dándole una humedad natural y frescura, hidratándolo todo el tiempo, evitando así la caída del cabello"	Aunque declara eliminar las canas sólo las cubre	Completo	No justifica el uso de las leyendas: "ANTICAÍDA" y "Su fórmula anticaída enriquecida con vitamina C y extracto de maíz ayuda a estimular las funciones celulares del cuero cabelludo para tener un cabello más fuerte y saludable"
	MB	B	MB	B
	MB	B	B	B
	MB	B	B	B
	MB	B	B	B
	Da el tono castaño oscuro	No da el tono castaño oscuro esperado; da más claro	Da el tono castaño oscuro	No da el tono castaño oscuro esperado; da más claro
	Abundante	Poca	Abundante	Poca
	Tiempo de espera: 45 minutos **Incluye**: 1 aplicador para medir el agua, 1 tratamiento con 25 ml para fijar durante más tiempo el color, 1 par de guantes.	**Tiempo de espera**: 5 minutos **Incluye**: 1 removedor de manchas (10g), 1 ampolleta de tratamiento posterior al tinte (Lino bambú), 1 cepillo aplicador, 1 recipiente de medición, 1 par de guantes	**Tiempo de espera**: 10 minutos **Incluye**: 1 cepillo Aplicador, 1 par de guantes	**Tiempo de espera**: 5 minutos **Incluye**: 1 par de guantes

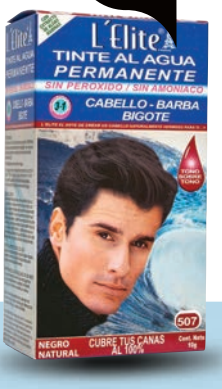
*En instrucciones en botella indica 45 minutos de espera y en instructivo dice 35 minutos.
Actualmente ya se comercializa con etiquetado en donde el tiempo de espera está homologado tanto en la botella como en el instructivo.

Tono negro



	Denominación	*Tinte Rápido para Hombres, Sin amoniaco*	*Tinte Colorante en Shampoo para Cabello Libre de amoniaco*	*Tinte Colorante en shampo*	*Tinte Colorante sin peróxido, sin amoniaco*
	Marca	**Bigen Men's SPEEDY COLOR**	**JOCKEY CLUB**	**JUST FOR MEN FÓRMULA ORIGINAL**	**JUST FOR MEN ULTRA**
	Tono	**Negro natural 102**	**Negro natural 53**	**Negro H-55**	**Negro U-55**
	Procedencia	Tailandia	México	Estados Unidos	Estados Unidos
	Presentación	*40 g (crema colorante) 40 g (crema reveladora)*	*30 ml (color base) 30 ml (solución activadora)*	*27.5 ml (color base) 38.5 ml (solución activadora)*	*35 g (tinte colorante)*
	Etiquetado	Declara ser la solución perfecta contra las canas, pero no cubre el 100% de cana	No justifica el uso de la leyenda: "Gracias a su fórmula libre de amoniaco y enriquecida con colágeno no maltrata el cabello, formando una película que lo restaura y protege de los agentes nocivos"	Completo	Completo
Pruebas de desempeño	**Cubrimiento de cana**	B	MB	B	B
	Permanencia del tono tras los lavados – **Después de 7 lavados**	B	B	B	B
	Permanencia del tono tras los lavados – **Después de 14 lavados**	B	B	B	B
	Permanencia del tono tras los lavados – **Después de 21 lavados**	B	B	B	B
	Color obtenido en cabello 90% cano	No da el tono negro esperado; da más claro	Da el tono negro	Da el tono negro	Da el tono negro
	Transferencia del tinte al tejido	Abundante	Abundante	Abundante	Muy abundante
	Otras características	**Tiempo de espera:** 5 minutos **Incluye:** 1 peine aplicador, 1 minipeine, 1 par de guantes, 1 bandeja plástica	**Tiempo de espera:** 4 minutos **Incluye:** 1 par de guantes	**Tiempo de espera:** 5 minutos **Incluye:** 1 par de guantes	**Tiempo de espera:** 10 minutos Declara que rinde hasta 3 aplicaciones. **Incluye:** 1 peine aplicador, 1 par de guantes

Simbología E = Excelente MB = Muy Bueno B = Bueno R = Regular P = Pobre

$117.00	$53.00	$118.00	$69.00
			
Tinte al Agua, Permanente, Sin peróxido, Sin amoniaco	*Tinte Colorante en Shampoo*	*Tinte Capilar Permanente Sin amoniaco*	*Tinte Colorante en Shampoo*
L'Elite	**Loquay Primer Men**	**L'ORÉAL MEN EXPERT EXCELL 5'**	**Xiomara FOR MEN**
Negro natural 507	**Negro**	**Negro natural 1**	**Negro**
México	México	México	México
10 g (tinte en polvo)	*43 g (gel colorante)* *43 ml (crema reveladora)*	*35 ml (colorante capilar en crema gel)* *35 ml (crema reveladora capilar)*	*30 ml (color base)* *30 ml (crema activadora)*
Las instrucciones en el tiempo de espera para el teñido son confusas (ya que en botella aplicadora dice 45 minutos y en instructivo indica 35 minutos)*. No ostenta todas las leyendas precautorias de acuerdo con norma. No justifica el uso de las leyendas: "Fórmula francesa patentada"; "Dejando tu cabello rico en hidratación profunda"; "Un tratamiento L'Elite hidratante profundo, mejorado con PROTEÍNAS HIDROLIZADAS DE TRIGO, SOYA Y SEDA para retexturizar la fibra capilar de forma inteligente, iluminando y dándole acondicionamiento y brillo tridimensional a tu cabello"; "L'Elite Tinte al Agua Permanente no afecta, no daña, no maltrata , ni reseca la cutícula de tu cabello, dándole una humedad natural y frescura, hidratándolo todo el tiempo, evitando así la caída del cabello"	Aunque declara eliminar las canas sólo las cubre	Completo	No justifica el uso de las leyendas: "ANTICAÍDA" y "Su fórmula anticaída enriquecida con vitamina C y extracto de maíz ayuda a estimular las funciones celulares del cuero cabelludo para tener un cabello más fuerte y saludable"
E	MB	MB	B
MB	B	B	B
MB	B	B	B
MB	B	R	B
Da el tono negro	Da el tono negro	Da el tono negro	Da el tono negro
Poca	Muy poca	Poca	Poca
Tiempo de espera: 45 minutos **Incluye:** 1 aplicador para medir el agua, 1 tratamiento con 25 ml para fijar durante más tiempo el color, 1 par de guantes	**Tiempo de espera:** 5 minutos **Incluye:** 1 removedor de manchas (10g), 1 ampolleta de tratamiento posterior al tinte (Lino bambú), 1 cepillo aplicador, 1 recipiente de medición, 1 par de guantes	**Tiempo de espera:** 10 minutos **Incluye:** 1 cepillo aplicador, 1 par de guantes	**Tiempo de espera:** 5 minutos **Incluye:** 1 par de guantes

*En instrucciones en botella indica 45 minutos de espera y en instructivo dice 35 minutos.
Actualmente ya se comercializa con etiquetado en donde el tiempo de espera está homologado tanto en la botella como en el instructivo.

Conclusiones

Con la **evaluación de contenido neto,** no se detectó problema alguno en los 16 productos analizados.

En cuanto a los resultados obtenidos en las pruebas de desempeño;
1) En cubrimiento de cana, todos los productos analizados tuvieron buen desempeño, ya que las evaluaciones fueron desde Buenos (B) hasta Excelentes (E).
2) En la **permanencia del tono** tras los 21 lavados, fue notorio que la mayoría de los productos analizados cambiaron. La mayoría obtuvieron una evaluación de Muy Buenos (MB) a Buenos (B).
3) Tono esperado. Durante la evaluación, varios de los panelistas evaluaron el tono, es decir, que el producto tiñera negro o castaño oscuro, según lo declarado en su etiqueta. Los resultados señalan para algunas marcas que los tonos son más claros.
4) En la prueba de **transferencia del tinte al tejido**, encontramos marcas con muy poca transferencia y otras muy abundante.

Sobre el etiquetado
La etiqueta de los productos **"Tinte colorante en Shampoo marca Xiomara FOR MEN"**, **"Tinte en Gel Shampoo para cabello marca JOCKEY CLUB"** y **"Tinte al Agua, Permanente, Sin peróxido, Sin amoniaco de la marca L'Elite"**, declaran leyendas que no fueron justificadas, además de que este último no incluye todas las leyendas precautorias que requiere la normatividad.

Esas malditas canas*

Por Martín Bonfil
Divulgador de la ciencia - UNAM

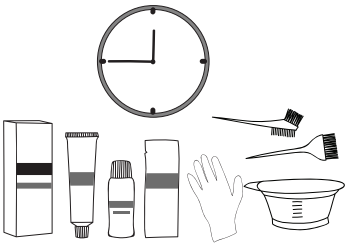
A nadie le gusta envejecer, y uno de los primeros signos de ello es la aparición de las primeras canas.
¿Qué causa el encanecimiento? O más bien: ¿qué causa que el pelo tenga color? Respuesta: un pigmento llamado **melanina**, que da color no sólo al pelo, sino a toda la piel (y que viene en dos variedades: la **eumelanina**, de color café-negro, y la **feomelanina**, anaranjado-rojiza). La causa del encanecimiento es el cese de la producción de melanina.

El cabello es una estructura compleja. Se produce en órganos de la piel llamados folículos, y consta de células llamadas queratinocitos, repletas de la proteína queratina (que, además del pelo, forma la capa superficial de la piel, las uñas y, en los animales, los cuernos). La melanina que da color al cabello es producida por otras células del folículo, llamadas, muy apropiadamente, melanocitos.

Otras características

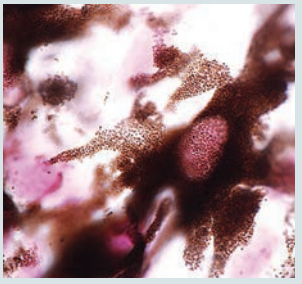
Las tablas de resultados indican el tiempo en que actuaron los tintes (de acuerdo con el etiquetado e instrucciones de uso). Se mencionan también los aditamentos que vienen incluidos en el producto.

Destaca que en las marcas analizadas, el tiempo de espera para el teñido va de 4 a 10 minutos; a excepción del **"Tinte al Agua, Permanente, Sin peróxido, Sin amoniaco de la marca L'Elite"**, que requiere de 45 minutos de espera.



Recomendaciones

- En este tipo de productos es muy importante cuidar el tiempo de espera para que el tinte actúe.
- Dedica una toalla para teñir el cabello, ya que los tintes pueden manchar la toalla al momento de secarse el pelo.
- No olvides que los tintes están obligados a declarar leyendas precautorias que deben considerarse durante el uso del producto. Tómalas en cuenta.



"Es probable que este tipo de investigaciones puedan llevar, con el tiempo, a terapias que permitan controlar y combatir el encanecimiento"

El encanecimiento sobreviene cuando los melanocitos del folículo mueren y dejan de producir melanina. Pues bien: un equipo multinacional de 36 científicos coordinado por Andrés Ruiz Linares, del University College de Londres, en el que hay varios mexicanos de la UNAM y el INAH, junto con especialistas de Colombia, Perú, Brasil y Chile, publicó en marzo pasado un artículo en la revista *Nature Communications* donde describen, entre otros hallazgos, el primer gen relacionado con el encanecimiento en humanos.

El gen se localizó estudiando los genomas de 6,357 individuos, hombres y mujeres, que mostraron tener genes de orígenes mixtos (48% europeos, 46% nativo americano y 6% africano), usando métodos estadísticos para relacionar las características de su cabello con sitios específicos del genoma.

Es probable que este tipo de investigaciones puedan llevar, con el tiempo, a terapias que permitan controlar y combatir el encanecimiento, lo cual haría felices a muchos de quienes odiamos las canas. Y también a aplicaciones menos frívolas, como usar muestras genéticas de los restos de un cuerpo humano para determinar el color del pelo y su textura, lo cual podría ser de gran utilidad para las ciencias forenses y la arqueología.

Pero eso, si llega, llevará tiempo. Por lo pronto tendremos que seguir recurriendo a los tintes o las pinzas de depilar. Ni modo.

*Texto publicado originalmente el 27 de abril de 2016 en *Milenio Diario*. Se reproduce con autorización del autor.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos 208,
colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc,
Ciudad de México Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, cp.
20000, Aguascalientes, Aguascalientes
Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca
a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del
Río, cp. 22320, Tijuana, Baja California
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005 Palacio Federal col.
Centro Cívico, cp. 21000
Mexicali, Baja California
Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero,
col. Pueblo Nuevo, cp. 23060,
La Paz, Baja California Sur
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n,
Palacio Federal, primer piso, col. Centro,
cp. 24000, Campeche, Campeche
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo,
Nivel Sección A, col. Paso Limón, cp.
29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur # 46 entre 2ª y 4ª poniente,
col. Centro, cp. 30700, Tapachula de
Córdova y Ordoñez, Chiapas
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22 col. Pacífico,
cp.31030, Chihuahua, Chihuahua
Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro
Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A
col. Margaritas, cp. 32315
Cd. Juárez, Chihuahua
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col.
La Salle, cp. 25240, Saltillo, Coahuila de
Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285, poniente entre
Valdez Carrillo y Cepeda col. Centro, cp.
27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Manuel Álvarez #44 col. Centro,
cp. 28000, Colima, Col.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54 esq. Carrillo Puerto
col. Centro, cp. 28200 Manzanillo, Col.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
Delegación Centro (Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc, Gustavo a Madero)
Dr. Carmona y Valle #11- 4º y 5º piso, col.
Doctores, cp. 06720, CDMX
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

Delegación Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza) Azafrán # 18 - 1er.
piso, col. Granjas México, del. Iztacalco,
cp. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900,
2636 0302

Delegación Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo) Toltecas #23 esq. Calle 10, col.
San Pedro de los Pinos, cp. 01180, CDMX
Tel. (01 55) 5273 9745

Delegación Sur (Coyoacán, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Xochimilco) Periférico
#5323, col. Isidro Favela, del. Tlalpan, cp.
14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435,
5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, cp.
34000, Victoria de Durango, Durango. Tel.
(01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Delegación Naucalpan: Av. 3 #47, entre
Av. de las Torres y Blvd. Toluca, col.
Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, cp.
53370, Naucalpan de Juárez, Estado de
México. Tel. (01 55) 5576 6375

Delegación Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, cp. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

Delegación Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, cp. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México
Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

Delegación Toluca: Santos Degollado #103 col. Centro, cp. 50000 ,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, MZA. 44 Pasillo 29, col. Valle de Anáhuac, cp. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, cp. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678 esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, cp. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, cp. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, cp. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, cp. 42060 ,Pachuca de Soto, Hidalgo
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Morelos #1830, col. Americana, cp. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, cp. 58280,
Morelia, Michoacán de Ocampo
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Av. Morelos #277, col. Centro, cp. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, cp. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, cp. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., col. Reforma, cp. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
19 Sur #506 Desp. 103, col. La Paz, cp. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana #82 col. Prados del Mirador, cp. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11 supermanzana 22, col. Centro, cp. 77500, Cancún, Quintana Roo
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Av. Juárez X 45 Sur local 8, Int. Plaza Papagayos, col. Centro, cp. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo
Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215 y 225, col. Del Valle, cp. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851- 1 y 2, esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, cp. 80020, Culiacán, Sinaloa
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Oaxaca #150 poniente esq. Escobedo Edificio San Enrique,
col. Centro, cp. 83000, Hermosillo, Sonora
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, cp. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Carmen Cadena Buendía #133,
col. Nueva Villahermosa, cp. 86070,
Villahermosa, Tabasco
Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo,
col. Centro, cp. 87000, Ciudad Victoria,
Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos esq.
República de Argentina,
col. Anzalduas, cp. 88630,
Reynosa, Tamaulipas
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004 - 1er. piso, local 1,
col. Sierra Morena, cp. 89210,
Tampico, Tamaulipas
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl,
cp. 90070, Tlaxcala. Tlaxcala
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880 esq.
Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno,
cp. 91918, Veracruz, Veracruz
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2 col. Centro, cp. 91000,
Xalapa Enríquez, Veracruz
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Calle 49 #479-A entre calles 54 y 56,
col. Centro, cp. 97000,
Mérida, Yucatán
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Telégrafos #14 col. Lomas del Consuelo,
cp. 98614,
Guadalupe Zacatecas, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

JARDÍN DE HIERBAS EN ESCALERA

Transforma una vieja escalera en un pequeño jardín de hierbas

Materiales

- Escalera vieja de madera
- Pedazos de madera de 1 m de largo y 5-10 cm de ancho
- Pedazos de madera de 1 m de largo y 20-30 cm de ancho
- Pijas de madera
- Pintura

Herramientas

- Brocha
- Sierra caladora
- Taladro

Nota

• Si no tienes madera puedes usar cajones de muebles viejos.
• Si los utilizas, hazles agujeros para que filtren el agua, o bien, ponles una bolsa de plástico agujerada para recubrirlos.

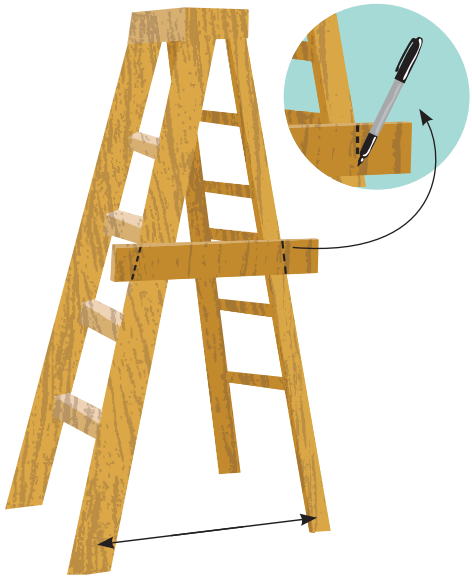
Esta tecnología es cortesía de

hacedores.com

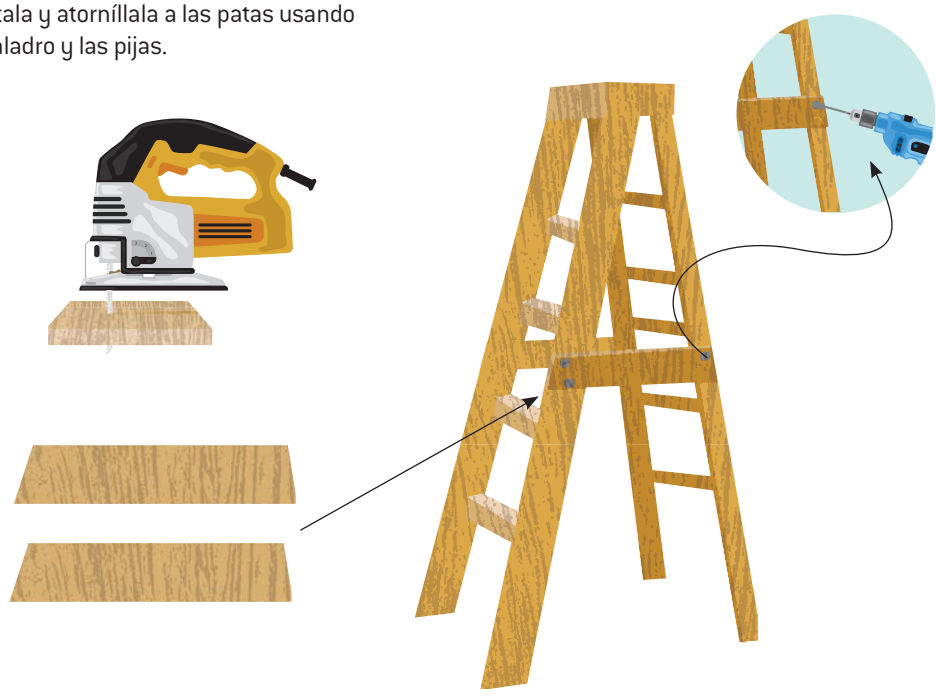
PROCEDIMIENTO

1 Consigue una escalera de madera vieja.

2 Abre la escalera y ve qué tan abiertas quieres que estén las patas. Mantén esa apertura y marca la pieza de madera de 5-10 cm.

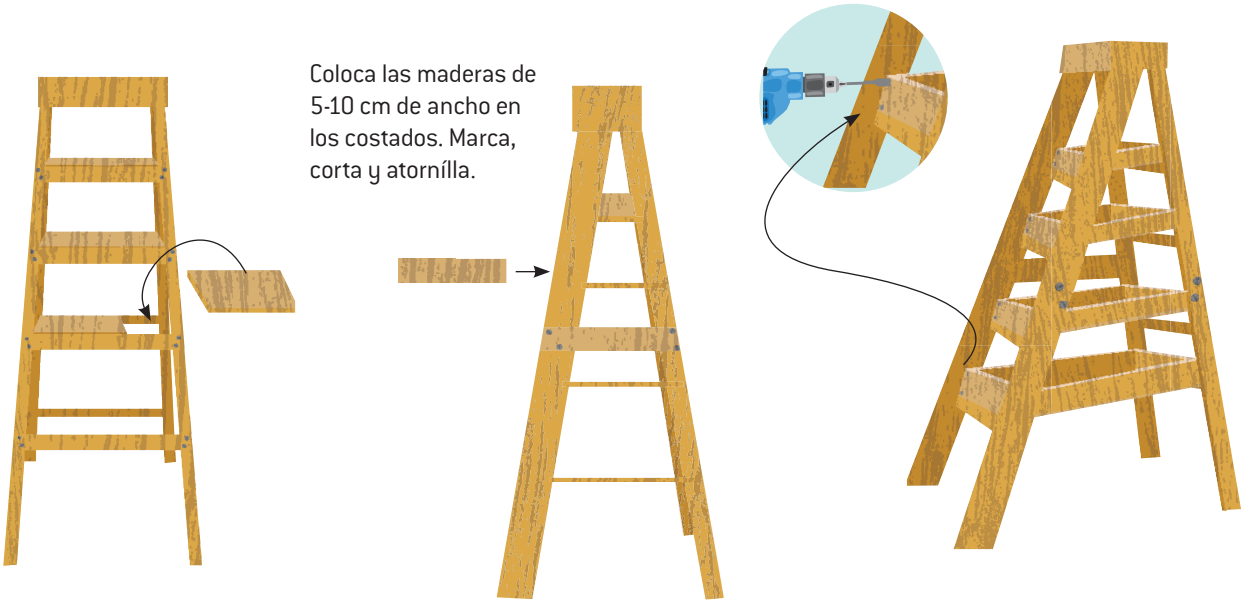


Córtala y atorníllala a las patas usando el taladro y las pijas.



3 Ahora coloca las maderas de 20-30 cm de ancho sobre los escalones y marca, corta y atornílla.

Coloca las maderas de 5-10 cm de ancho en los costados. Marca, corta y atornílla.



4 Lija la escalera y las maderas y aplica la pintura.

5 Una vez que ya esté pintada, puedes empezar a colocar macetas con tus plantas favoritas: albahaca, tomillo, menta, manzanilla, etcétera.

Coatepec: una historia llena de café

La tradición cafetalera de este pueblo mágico te atrapará en cuanto pongas un pie en él

Por Alberto Rojas Eguiluz

Prácticamente a tiro de piedra de Xalapa está un pueblo que se distingue por ser la joya colonial de la sierra veracruzana. Se trata de un lugar cargado de historia y, como buen pueblo mágico, se respira arte y cultura por donde se camina. Por estar casi en pleno bosque de niebla, tiene unos paisajes naturales espectaculares, pero lo que más distingue a Coatepec es su arraigada cultura cafetalera.

Su clima templado la mayor parte del año provoca una vegetación vasta (sus viveros e invernaderos son muy populares entre los visitantes) y, además, ofrece las condiciones perfectas para facilitar el cultivo del aromático café.

A lo largo del pueblo hay mucha historia cafetalera que contar, como en la Finca de Don Silvano, la primera plantación de café en territorio mexicano desde 1858 y que a la fecha sigue operando con un cultivo de bajo impacto ambiental y con el enfoque de la conservación del bosque de niebla. Además, ofrece visitas guiadas con sus expertos para quien quiera saber más del tema.

"Para el turismo hemos generado trabajo para guías temporales, traductores y restaurantes. Finalmente conseguimos una gran derrama económica", dice la maestra Tania Bonilla, líder general del proyecto Tour del café. "Aunque también necesitamos cortadores, limpiadores de finca y, como estamos en constante crecimiento, requerimos de trabajos para aumentar la infraestructura. Aunque los empleos no son fijos, sí se generan, y procuramos utilizar productos de la región".

Hay dos tipos de visitas en la Finca de Don Silvano. Ambos buscan difundir la cultura del café de especialidad (es el que tiene la calidad para tomarse sin mezclarse con nada y que está identificado en un área específica del mapamundi del café). El que recomendamos consiste en recorrer las instalaciones con un guía que explica la historia del café y de la misma finca, además se habla de los diferentes procesos del café y de cómo obtener otros sabores que desconocemos de él. De ahí se pasa a los laboratorios de catación, donde se enseña a distinguir una buena casa cafetalera. La experiencia termina con una captación sensorial, que es muy semejante a una cata de vino, pues se lleva acabo con un maridaje sencillo.

Conocer las fincas cafetaleras de Coatepec es adentrarse en la historia y la cultura de uno de los pueblos mágicos más interesantes de México.

No olvides visitar

El Museo Jardín de las Orquídeas
Tiene más de 5,000 especies.

La parroquia de San Jerónimo
Los franciscanos la iniciaron en 1684 y se acabó en 1806. Es el edificio religioso más emblemático de Coatepec.

El Museo del Café
Es otra aproximación a la experiencia del café. Cuenta con antigüedades, degustaciones y un santuario dedicado al elixir.

¿QUIERES SABER MÁS?

Dale PLAY

http://rdel.co/coatepec →

LA MUERTE EN MÉXICO EN NÚMEROS

Cada año mueren

5.24 mexicanos

por cada mil habitantes

6 de cada 10 muertos son personas mayores de 60 años

1 de cada **4 muertos** tienen entre 30 y 59 años

Fallecen **132.5 hombres** por cada **100 mujeres**

2 mil 500,000 hasta

es el rango de precios que puede llegar a costar un servicio funerario

77 años

es la edad aproximada de esperanza de vida de los mexicanos

16 mil muertes por accidentes de **tránsito** se registran cada año, aproximadamente.

1/3 de ellos son **jóvenes** de entre **15** y **29** años

2 a 5 horas tarda el proceso de cremación

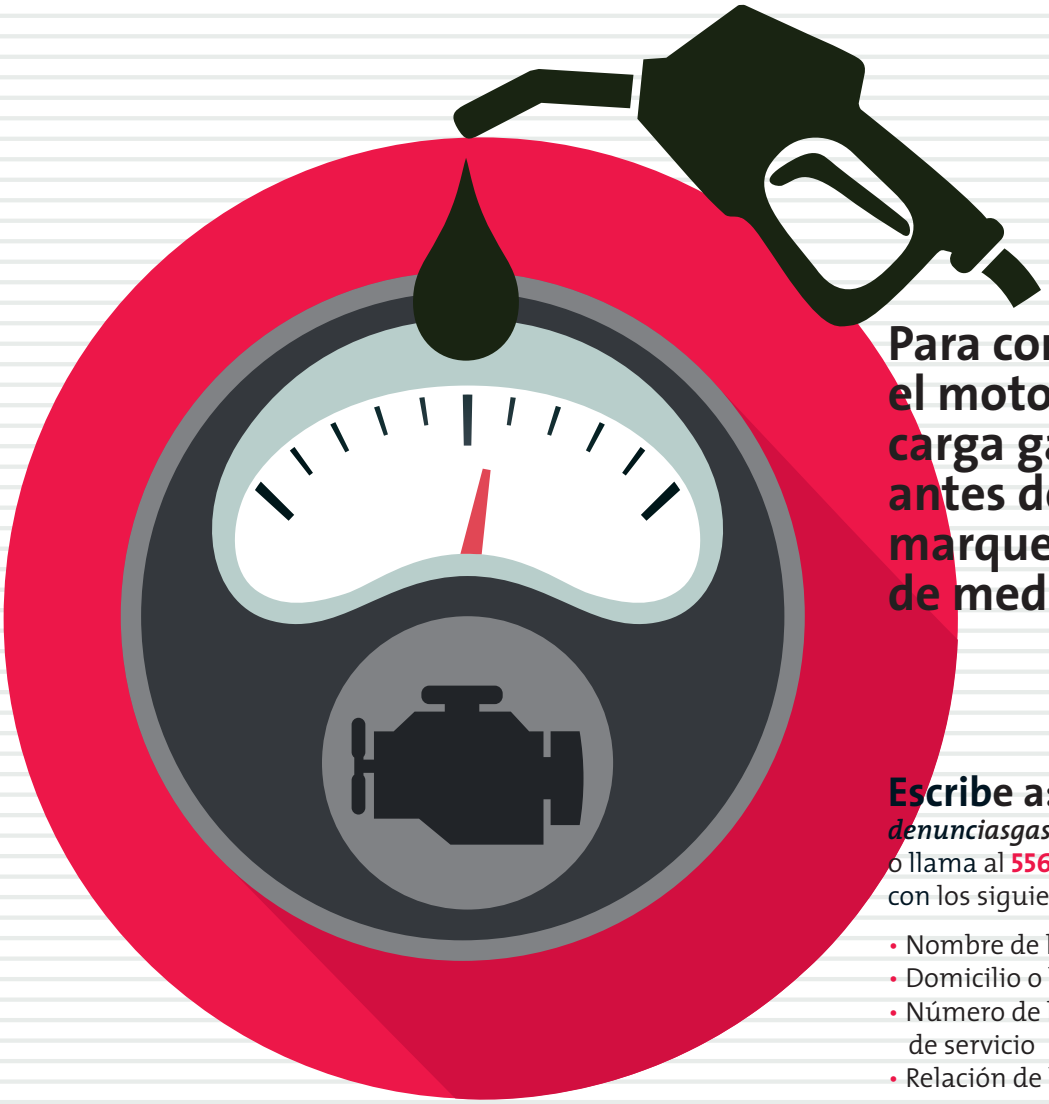
Cremar un cuerpo consume cerca de **92 m^3** de **gas**

Fuentes:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/PC.asp?t=14&c=11817
- http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P
- http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P
- http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/muertos0.pdf
- Red Funeraria http://www.redfuneraria.com/cremacion-o-entierro#anchor7
- http://www.indexmundi.com/es/mexico/tasa_de_mortalidad.html
- http://conapra.salud.gob.mx/Interior/Documentos/Informe2015.pdf

AL CARGAR COMBUSTIBLE A TU VEHÍCULO

¿Te despacharon mal? ¿El precio fue incorrecto? **¿Las condiciones de seguridad no son las adecuadas?** ¿Faltan los sellos de verificación en las bombas? **¿No te dieron nota de venta o factura?**



Para conservar el motor de tu auto, carga gasolina antes de que marque menos de medio tanque

Escribe a:
denunciasgasolina@profeco.gob.mx
o llama al **5568 8722 - 01800 468 8722**
con los siguientes datos a la mano:

- Nombre de la empresa distribuidora
- Domicilio o localización completa
- Número de la bomba y de la estación de servicio
- Relación de los hechos que denuncias

NO TE QUEDES CALLADO

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES DE GASOLINA ANTE PROFECO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Suscríbete por $280

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO SABIO
PROFECO

Edición coleccionable
No.18

Este grano de cereal se encuentra comúnmente en el pan, bebidas y en varias cocinas del mundo. Fue uno de los primeros cultivados en la historia y sigue siendo uno de los más consumidos

CEBADA DE PERLA

A diferencia de la tradicional, el grano de la cebada de perla ha sido descascarillado y pulido. El resultado de este proceso es un grano fino y del tamaño del arroz redondo. Este cereal se utilizaba para elaborar pan y después fue sustituido por el trigo. De entre todos los tipos de cebada, ésta es la más utilizada porque es más agradable al paladar, es más fácil de cocer y no tiene la textura gomosa de la integral. Sin embargo, es la menos adecuada debido a que el proceso de refinado al que es sometida disminuye sus vitaminas, minerales y proteínas. Aun así es un alimento recomendable. A pesar de que ha perdido algunas de sus propiedades al quitarle la cáscara, es una gran fuente de proteínas, hierro y fibra (conserva algo de salvado). Una de las maneras más fáciles de cocinarla es añadir una taza de cebada perla y tres tazas de agua; llévala a ebullición y cocínala a fuego bajo por 40-45 minutos. Para tratar de disminuir la presión arterial, las personas con colesterol moderadamente alto pueden consumir de 3 a 6 g al día de este cereal.

ALGUNOS TIPS:

- Añádela a cualquier sopa o estofado
- Mézclala, ya fría, con verduras en cubos y aderezo para hacer una ensalada
- Combínala con la cebolla, el apio, champiñones, zanahorias y el pimiento verde.

OTROS TIPOS DE CEBADA

Integral o "desvestida" Es el grano entero, excepto la capa exterior

Copos de cebada Están formados a partir de machacar las semillas y someterlas al calor. Puede ser integral, perlada o descascarillada

Descascarillada Se le ha retirado parte del salvado y la cáscara exterior

Tostada Con ella se elabora un tipo de café sin cafeína

Fuentes:
Megan Ware. Barley: Health Benefits, Facts, Research. 12 de julio de 2016, de University of Illinois-Chicago, School of Medicine Sitio web: http://www.medicalnewstoday.com/articles/295268.php
WebMD. Barley. Julio 2016, http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/barley-health-benefits
The kitchen. Pantry Staples: Pearl Barley. Julio 2016, http://www.thekitchn.com/pantry-staples-pearl-barley-126021

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce sobre la cebada y otros cereales y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos

http://rdel.co/cebada

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

@profeco • fb.com/ProfecoOficial

211 | PESCADO EN SALSA DE ALMENDRAS (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado de tu preferencia (800 g)
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- 100 g de almendras peladas y tostadas
- 1/4 de tablilla de chocolate (12 g)
- 300 g. de jitomates asados
- 1 cebolla chica (125 g)
- 4 dientes de ajo (8 g)
- 1 rajita de canela
- 1 copita del vinagre de los chiles
- 1 copita de vino blanco (opcional)
- Caldo de pollo (cantidad necesaria)
- 18 aceitunas deshuesadas (60 g)
- 1 cucharada de alcaparras (5 g)
- 6 rajas de chile jalapeño en escabeche o al gusto (15 g)
- 6 porciones de puré de papa (600 g)
- 3 tallitos de cebollín picado (5 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml)
- Sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	456
Proteínas	31 g
Grasa	28 g
Colesterol	90 mg
Fibra dietética	3 g

PREPARACIÓN

1. Unta los filetes de pescado con dos cucharadas de margarina y salpimienta. Reserva.
2. Licúa las almendras con el chocolate, los jitomates, la cebolla, el ajo, la canela, el vinagre de los chiles, el vino y el caldo necesario para que quede una salsa tersa. Salpimienta al gusto.
3. En un refractario previamente engrasado con aceite de oliva, coloca un poco de salsa y acomoda sobre ésta el pescado, cubre con el resto de la salsa y esparce encima las aceitunas, alcaparras y rajas de chile.
4. Cubre con un pedazo de papel aluminio y hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que el pescado esté cocido y la salsa haya hervido.
5. Sirve el pescado acompañado de una porción de puré de papa adornado con el cebollín.

212 | GUISO DE RAJAS CON BASTONES DE ZANAHORIA Y CEBADA PERLA (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **586**
- Proteínas **26** g
- Grasa **27** g
- Colesterol **98** mg
- Fibra dietética **6** g

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- 1 taza de cebada perla (200 g) enjuagada y escurrida
- 5 zanahorias (425 g) ralladas finamente
- 1 taza de pan molido (110 g)
- 1 huevo (55 g)
- 350 g. de queso Oaxaca rallado
- 1 cebolla chica (170 g) la mitad picada muy finamente y la otra mitad entera y asada
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de hierbabuena picada
- 4 cucharadas de harina de trigo (40 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- ¾ taza de leche (180 ml)
- 3 jitomates (600 g) picados finamente sin cáscara ni semillas
- 6 chiles poblanos asados, pelados y cortados en rajas (600 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta 3 tazas de agua, al soltar el hervor añade la cebada y cuece a fuego medio durante 30 minutos, hasta que casi se seque el agua.
2. La cebada cocida se escurre y se muele en un procesador de alimentos.
3. Mezcla las zanahorias con la cebada, el pan molido, el huevo, una tercera parte del queso, la cebolla picada, la ralladura de naranja, la hierbabuena, sal y pimienta y amasa con fuerza hasta que se integren perfectamente todos los ingredientes.
4. Toma porciones de la masa y forma los bastones al tamaño deseado. Revuélcalos en la harina, sacudiendo el exceso.
5. Colócalos en una charola previamente engrasada y rocíalos o barnízalos con un poco de aceite. Hornea a 180°C durante aprox. 30 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo hasta que se vean dorados.
6. En el aceite restante acitrona la cebolla, posteriormente el ajo y por último añade el jitomate,
7. Una vez sofrito, agrega las rajas y la leche. Salpimienta, tapa y deja al fuego hasta que sazone. Por último añade la mitad del queso y espera hasta que gratine.
8. Sirve las rajas espolvoreadas con el queso restante y acompaña con los bastones de zanahoria.

Fotografía: **Enrique Arechavala**
Estilista de alimentos: **Brenda García**
Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

CHÍA, CHIQUITA PERO VERSÁTIL

Tips del chef

Esta semilla ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre. Te damos algunas ideas para que nunca falte en tu mesa

Por: **Lorena Mora Flores**, ingeniera en alimentos y profesora de la Academia de Ciencias de ESDAI UP

1 AGUAS FRESCAS CON CHÍA

Exprime seis limones verdes y agrega 6 cucharaditas de chía para un litro de agua. También puedes poner chía en tus aguas de sabor favoritas, por ejemplo, jamaica, horchata, melón y tuna. Siempre déjala reposar unos 10 minutos antes de servir.

2 PUDÍN DE CHÍA CON LECHE DESCREMADA Y FRUTAS

Coloca la leche y la chía en un recipiente, déjala reposar en el refrigerador durante una hora. Agrega el azúcar, unas gotas de esencia de vainilla, nueces y frutas al gusto. Será un excelente postre, rico en nutrientes y fácil de preparar.

- 1 taza de leche descremada
- unas gotas de esencia de vainilla
- frutas de temporada
- 6 almendras o nueces
- 6 cucharaditas de semilla de chía

3 ADEREZO DE ACEITE DE OLIVO CON VINAGRE BALSÁMICO, HIERBAS FINAS Y CHÍA

Mezcla todos los ingredientes y adereza cualquier ensalada de hojas verdes.

- 1 taza de aceite de olivo
- 1/3 de taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de hierbas aromáticas
- 3 cucharadas de chía
- 1 pizca de sal

[i] USDA SR-21.
[ii] E. Reyes-Caudillo, A. Tecante, y M. A. Valdivia-López. (2008). "Dietary fibre content and antioxidant activity of phenolic compounds present in Mexican chia (Salvia hispanica L.) seeds". Food Chemistry, 107, 656-663.

5 CUCHARADITAS de chía contienen: **137** kilocalorías **40%** de su peso es fibra soluble[i] **20%** son ácidos grasos omega 3 y el **6.5%** son omega 6.[ii]

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital